

૬૬૭૫
૬૦૦૦



કલ્પાનંધ ધર્મશિક્ષક

५८७५

अष्टांग योगांतरगत
सथिन
चे राशी अ सन.

(अवांतर भेदा, प्रक्रियाओ, तथा गुणानुवाद्यपूर्वक.)

योगनार
ब्रह्मचारी श्रीनृसिंहशर्मा.

संशोधी प्रसिद्धकर्ता
कहानजी धर्मसिंह.

(सर्व सत्ता स्वाधीन.)

मुंयर्णः
“कर्णुाटक” मुद्रालय.

संवत् १९५४. ध. स. १८९८.

मूल्य ३. ११.

(૫૬.)

ભૈયા જો તુમ આશ ન મારો, તો ક્યા ખાલી આસન મારો—

(ટંક.)

- આશ મારિ આસન જળ્ય મારો, તજે સુધરહિ જનમારો-ભૈયા૦ ૧
વિવિધ વાસના ત્યાગ ન કરિકે, કયૈં તન તૌરિહિ ડારો-ભૈયા૦ ૨
આશ ન તજિ આસન કરનેસે, કાજ ન હોધ તિહારો-ભૈયા૦ ૩
નાથકૃપા નરસિંહ બનાવે (જો) કરિ આશ ન, આસન મારો-ભૈ૦ ૪

પરમ વિવેકી, મહાનુભાવ
શ્રીયુત ડાહ્યાભાઈ તાપીદાસ વ્રજદાસ,
જ. પી.

અધ્યાત્મવિદ્યાપ્રત્યે આપની અનન્ય શ્રદ્ધા, હઠયોગ અને રા-
જયોગના ઉત્તમ ગ્રન્થોનું શ્રવણ-મનન-નિદિધ્યાસન, લોકો-
પકાર કરવાની નિર્મલ વૃત્તિ અને દાનશર પ્રકૃતિ;-ધ-
ત્યાદિ અનેક દેવાંશી ગુણોથી વિભૂષિત આપ સત્પુ-
રૂપને, આ સર્વમાન્ય શાસ્ત્રનો ગ્રંથ અતિ આદર-
સહિત ઉત્સર્ગ કરું છું તે સ્વીકારશો.

શુભચિંતક,
ક. ધ.

(રોળાવૃત્ત.)

કુળ-ગુણ-શિળસંપન્ન, પરમપ્રિય પરહિત જ્ઞેને,
શાસ્ત્ર અને સત્પુરુષ, સમાગમ ગમતો તેને;
પ્રતાપિ તાપીદાસ, તનુજ તે ડાહ્યાબાઈ,
ગુણુસાગર ગંભીર, વીરતાશ્રી વખણાઈ. ૧

શિવ-વિષ્ણુપદ પ્રેમ, ભક્તિ ક્રાંતિ શુભ ભાવે,
ઉદાર ડાહ્યાબાઈ, વૈશ્ય વંશજ દીપાવે;
શ્રી પાંચે પરિપૂર્ણ, તથાપિ નિસ્અભિમાની,
ખંતે ખરચે ધન, જગત્ સ્વમાવત્ માની. ૨

દશરપ્રીતી અર્થ, મનોરથ ઉત્તમ ઉરના,
સમર્થ શ્રદ્ધાવંત, સુજશ ગાઉં તે નરના;
અર્પું ઉત્તમ ગ્રંથ, પાત્ર સત્પુરુષ પ્રમાણી,
કાન સહિત સંતોષ, હર્ષ અતિ ઉરમાં આણી. ૩

મુખવન્ધ.

રાજયોગ અને હઠયોગ એવા બે પ્રકારનો યોગ છે, તે અનાદિ કાળથી મનાતું આવ્યું છે. એમાં પ્રથમ જે રાજયોગ તે બા-ગમાં વિભક્ત થએલો છે; એટલે કે તેની બે કળા છે,—એક પ્રાણુકળા અને બીજી ચિત્તકળા. આજકાલ પ્રાણુકળા એ હઠયોગ શબ્દમાં રૂઢી ગણેલી છે અને ચિત્તકળા એ રાજયોગમાં પ્રચલિત થઈ ગયેલી છે; પરંતુ તેમ નથી. બળપૂર્વક ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો તે હઠ-યોગ છે, જેવો કે બાલુશય્યાપર સુવું; ચોરાશી અથવા પાંચ ધુણીઓનું તાપવું; ઝૂલાપર રાત-દિવસ ઉભા જ રહેવું; ઉંચો હાથ રાખી સૂકાવી નાખવો,—ઇત્યાદિ. અને કળ-યુક્તિઓદ્વારા ઇન્દ્રિયોનો નિગ્રહ કરવો એ રાજયોગ છે. તેની પણ પ્રાણુકળા તથા ચિત્તકળા એ બે કળાઓ છે. જેનું ચિત્ત ઉત્તમ સ્થિતિનું સુદૃઢ, વિરાગયુક્ત, શાંત તથા સાધનસંપન્ન હોય છે એટલે કે જે ઉત્તમ અધિકારી છે, તે ચિત્તકળાઓદ્વારા યોગ-સિદ્ધિની પ્રાપ્તિ કરી, અસંપ્રેક્ષાત સમાધીપર્યંત પહોંચી, આત્મસાક્ષાત્કાર કરે છે. પરંતુ જેઓ મંદાધિકારી છે એટલે કે જેનું ચિત્ત અસ્થિર હા-લતવાળું, ચંચળ, વિષયોની વાસનાવાળું ઉદ્વિગ્ન તથા વિકળ અને સા-ધનસંપન્નતાથી રહિત છે, તેઓ ચિત્તની સ્થિરતા નિમિત્ત પ્રાણુકળાઓ સિદ્ધ કરી, તે દ્વારા સમાધિની સિદ્ધિ મેળવી, આત્મસાક્ષાત્કાર કરી કૃત-કૃત્ય થાય છે; અર્થાત્ મંદાધિકારીઓનાં કલ્યાણનેઅર્થે પ્રાણુકળાઓ છે અને ઉત્તમાધિકારીઓના કલ્યાણનેઅર્થે ચિત્તકળાઓ છે. એ બેઉ કળાઓનાં સાધનઅર્થે પ્રથમ આસનસિદ્ધિ મેળવવી જ જોઈએ.

કેટલાક પ્રાણુકળાનાં આઠ અંગ માને છે અને કેટલાક છ અંગ માને છે; પરંતુ વાસ્તવિક રીતે છ અંગ માનવાં એ જ હીક છે. કારણ કે અષ્ટાંગમાંનાં પ્રથમનાં બે જે યમ તથા નિયમ છે, તે તો સાધનરૂપ

હોય યોગમાં પ્રવેશ કરવાનો અધિકાર મેળવા માટે છે, તેથી તેને અંગ માનવાની જરૂર નથી. અધિકાર સંપાદન કર્યાવિના પ્રવેશ થઈ શકતો નથી, એ વાત સર્વસંમત છે; પરંતુ ભગવાન પતંજલિએ તેમને અંગો માન્યાં છે એટલે તેનો નિરાદર કરી શકતો નથી. આથી યથા-યોગ્ય અંગાંગીભાવ તો આસનોથી પ્રારંભ થાય છે.

આસનો એ યોગનું છ અંગ માનનારાઓને મતે પ્રથમ અંગ છે. આસન સિદ્ધ થયા વિના યોગનાં બીજાં અંગોમાં સ્થિરતા થતી નથી. આસન દૃઢ થવું, એ યોગીઓનું પ્રથમ કર્તવ્ય છે. આંહી દર્ભાસન, મૃગ-વ્યાઘ્રાદિકોનાં ચર્મનાં આસન, કંબલનાં આસન કિંવા વસ્ત્ર-કાષ્ઠાદિકોનાં આસનો સમજવાં નહિ, પરંતુ સિદ્ધાસન, પદ્માસન, ઇત્યાદિ સમજવાં. એ આસનો ચોરાશી તેમાં કહ્યું છે કે:—

આસન્યનિ ચ તાવન્તિ યાવન્ત્યો જીવજાતયઃ ।

પતેષામશ્વિલાન્મેદાન્ વિજાનાતિ મહેશ્વરઃ ॥

ચતુરશીતિલક્ષાણિ એકૈકં સમુદાહૃતમ્ ।

તતઃ શિવેન પીઠાનાં ષોડશોનં શતં કૃતમ્ ॥

આખા સંસારમાં જેટલી જીવજાતિ છે, તેટલાં જ આસન છે; પરંતુ તેના સઘળા ભેદને તો ભગવાન મહાદેવજી જ જાણે છે. તેમણે ચોરાશી લાખ યોનીમાંથી સારભૂત ખેંચી કહાડી, મનુષ્યોને સાધ્ય એવાં ચોરાશી આસનો ઉપદિષ્ટ કર્યાં છે. જેનો અનુવાદ હડયોગ પ્રદીપિકાદિમાં પ્રસિદ્ધ છે. પરંતુ તે અન્યોદ્ધારા આસનો તૈયાર કરી શકાય તેમ નથી; કેમકે તેનો યથાર્થ ભેદ નહિ સમજતાં કેટલાંક વિપરીત રીતે જ બની જાય છે. આ ઉપરથી આકૃતિઓ તૈયાર કરાવી, તેના ગુણોનું નિર્દર્શન થવા પ્રક્રિયાઓ સહિત આ ગ્રંથ તૈયાર કરવામાં આવ્યો છે.

આસનસંબંધી વિચાર.

આસનની આવશ્યકતા કહી; હવે આવશ્યક વિચાર કરીએ :—

સાધક જે કાળથી આસનો સિદ્ધ કરવા સાધનપરાયણ થાય, ત્યારથી તેણે સાવધાન મન થઈ અગ્નિનો સંસર્ગ, સ્ત્રીસેવન, પ્રાતઃકાળનું સ્નાન, માર્ગગમન, વ્રત, ઉપવાસ, તથા તેવીજ ખીજી શરીરને ક્લેશ આપનારી ક્રિયાઓનો ત્યાગ કરવો; મિતાહારી રહી કુપથ્ય પદ્મ-યૌનું સેવન તજી દેવું; વ્યવહારિક કાર્યોથી વિરામ પામતાં જવું, ઉદ્-ડતાનો ત્યાગ કરવો; જ્નેશબેર ચાલવું નહિ તેમ કૂદવું પણ નહિ; સાત્વિકવૃત્તિ રાખી સાત્વિક પદ્મયૌનો ઉપયોગ કરવો, અને જેમ અને તેમ સરલતા સંપાદન કરવી. એકાંતમાં, પવિત્ર સ્થળમાં, નિરૂપદ્રવ સ્થાનમાં તથા સ્વાધીન અવાસમાં કોમળ બિછાનાં ઉપર અથવા જગચર્મ, વ્યાઘ્રાંબર, કંબલ અથવા તેવાંજ ખીજાં પવિત્ર આસનપર સ્થિરચિત્ત થઈ આસન કરવાનો અભ્યાસ કરવો. આસનો કરતાં જૈસવાનો ભાગ સમાન રાખવો અને આસનમાં કઠોરતા ન રહે તેપર પણ લક્ષ આપવું.

આસન સિદ્ધ થવાથી આળસ, પ્રમાદ, તંદ્રા તથા નિદ્રાદિક તા-મસિક ગુણોનો ક્ષય થાય છે, અને અનુષ્ઠાન કરવાનો પ્રયત્ન ઉત્સાહ આવે છે; એટલે આસનાભ્યાસ સુલભ થઈ પડે છે. વિધિવત્ આસનો કરવાથી તે વહેલાં સિદ્ધ થાય છે, અને યોગાભ્યાસ કરનારા આસનજીત યોગીને યોગસિદ્ધિ સત્વર થાય છે તથા કેટલીએક યોગકળાઓ વિના-પ્રયત્ને પ્રકાશવા લાગે છે! યોગી જ્યાંસુધી આસનજીત નથી થતો, ત્યાંસુધી તેનામાં પ્રાણાયામ તથા મુદ્રાઓ સિદ્ધ કરવાનું સામર્થ્ય આવતું નથી. આસનસિદ્ધ થવાથી શરીરાંતર્ગત બહોતેર હજાર (૭૨,૦૦૦) નાંડીઓના મળોનું સંશોધન થાય છે, એટલે નાડીઓ શુદ્ધ થવાથી પ્રાણાયામપરાયણ યોગીનો પ્રાણ, ઇચ્છિત સ્થાનોમાં સંચાર કરી

શકે છે અને નાભિ, પેડુ, ઉદર તથા હૃદયાદિક દેશોમાં પ્રાણનું અવધારણુ કરી શકાય છે. શરીરમાં કામળતા અને કાંતિ વધવા લાગે છે તથા રક્તશુદ્ધિ થવાથી રોગ-દોષ થતા અટકે છે. જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત રહે છે, તેથી અન્નનો પચાવ પણ સારી રીતે થાય છે. આસનો કરીને તરત જમવું નહિ, તેમજ જમીને પણ તરત આસનો કરવાં નહિ. કદાચ પરિશ્રમ જણાય તો દૂધ પીને થોડી વાર શ્યાસને પડ્યા રહેવું. "સ્ત્રીઓની દૃષ્ટિ પડે તેવા સ્થાનમાં આસનો કરવાં નહિ અને બનતાં સુધી ગુપ્ત સ્થાનમાંજ કરવાં. બાજીગરની પેટે જોને તેને આસનો દેખાડતા બેસવું એ પણ નુકશાનકારક થાય છે. આસનોથી આરંભી સઘળી યોગક્રિયાઓ એકાંતમાં જ કરવી.

‘તતો દ્વંદ્વાનમિચ્છાતશ્ચ’ આસન સિદ્ધ થવાથી દ્વંદ્વ એટલે કે શુધા-પિપાસા, શીત-ઉષ્ણ, રાગ-દ્વેષ એ છ ઉર્મીઓ બાધ કરી શકતી નથી, અર્થાત્ તે આવી પડવાથી આસનજીત પુરુષ વ્યાકૂળ બની અધીરો થઈ જતો નથી પણ સહજ સ્વભાવે સહી શકે છે. કેટલાંક આસનોથી વિવિધ પ્રકારના રોગોપદ્રવની શાંતિ થાય છે તથા તેવાં જ બીજાં આનુષંગિક ફળો ઉત્પન્ન થાય છે. બાહ્ય તથા આંતરનાં કાર્યો કરવાથી થતા શ્રમને મટાડવા, અર્થાત્ પ્રયત્ન રહિત થવાથી-વિરામ કર્યાથી આસનસિદ્ધિ થાય છે. આસનસિદ્ધ થવાથી અંગકંપ થતો નથી તથા વૃદ્ધાપો આવતો નથી; શરીરપર કરકચલીઓ પડતી નથી તથા તેવાં જ બીજાં બુદ્ધાપાનાં ચિહ્નોનો ઉદ્ભવ થતો નથી. દેહની ચંચલતા તથા જડતા નાશ પામે છે, અર્થાત્ રજ્જે-તમોગુણ નાશ પામે છે; રજ્જે-તમોગુણના નાશ પામવાથી સત્વગુણની ઉત્તરોત્તર વૃદ્ધિ થાય છે. સત્વગુણની વૃદ્ધિ થવાથી (સત્ત્વ્યાત્સંજાયતે જ્ઞાન) જ્ઞાન ઉત્પન્ન થાય છે અને જ્ઞાનની ઉત્પત્તિ થવાથી મોક્ષ મળે છે.

પ્રયત્ન કરવા છતાં પણ જો આસનસિદ્ધિ ન થાય તો નાગેશ ભગવાન્ અનંત (શેષનાગ)ની ઉપાસના કરવી; અને તેથી જ કેટલાક ગ્રંથકારોએ આસનનિરૂપણના પ્રકરણમાં શ્રીઅનંતભગવાન્ની ઉપાસના કરવાનું સૂચવ્યું છે; એટલું જ નહિ પણ તેના જપનો મંત્ર પણ બતાવ્યો છે. એ મંત્ર આ પ્રમાણે છે:—મણિમ્રાજત્ત્વળાસહસ્રવિધૃતવિશ્વંભરામંડલધાનંતાય નાગરાજાય નમઃ ॥ એ મંત્રના જપથી આસનસિદ્ધિ સત્વર થાય છે, પરંતુ તેના જપનો પ્રકાર શ્રીગુરુમુખથી વિધિપૂર્વક જાણી લેવો જોઈએ અને ત્યારપછી તેનું અનુષ્ઠાન કરવું એટલે આસનસિદ્ધિ થશે. એને જ ઉદ્દેશીને ભગવાન્ પતંજલિએ પણ પોતાનાં યોગસૂત્રમાં કહેલું છે કે,—‘ પ્રયત્નશૈથિલ્યાભ્યામનંતસમાપત્તિશ્ચ ’ ॥

જ્યાં અમુક પ્રકારે ગરદન રાખવી એમ ન દર્શાવ્યું હોય ત્યાં અને બીજી શકે એવું હોય ત્યાં જલધરબંધ સમજવો. જ્યાં દૃષ્ટિ અમુક પ્રકારે રાખવી એમ ન દર્શાવ્યું હોય અને બીજી શકે એવું હોય ત્યાં નાસાગ્ર દૃષ્ટિ રાખવી. પગ તથા હાથના સવ્યાપસવ્યાના ભેદ જ્યાં ન જણાવ્યા હોય ને થઈ શકતા હોય તો તેને આસનના અન્ય પ્રકારરૂપે યોજી લેવા. હાથને અમુક પ્રકારે રાખવા એમ જ જણાવ્યું હોય ત્યાં સિદ્ધાસનની પેઠે હાથ રાખવા. હાથથી શરીરના કોઈ અવયવને પકડવાનું લખ્યું હોય તો ત્યાં અંગુઠા અને તર્જનીથી પકડવાનું સમજવું.

આનંદગુહા, વારાણસી }
ચૈત્ર શુદ્ધિ ૨ સં. ૧૯૫૪. }

લિ૦ શ્રીનૃસિંહરામ્મા.



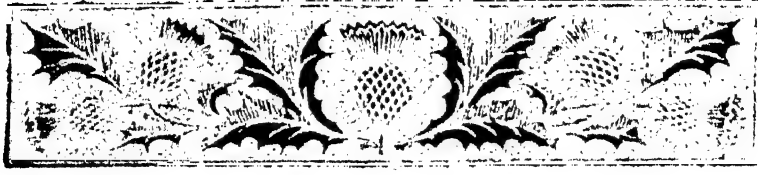
॥ ॐ ॥

मूलाधारे वारिजपत्रे सुचतुष्के ।
चंशंपंसवर्णविशाले सुविशाले ॥
रक्तं वर्णं श्रीगणनाथं भगवंतं ।
दत्तात्रेयं श्रीगुरुमूर्तिं प्रणितोस्मि ॥ १ ॥
स्वाधिष्ठाने षड्दलपत्रे सतु लिङ्गे ।
बालांतावद्वर्णविशाले सुविशाले ॥
पीतं वर्णं वाक्पतिरूपं द्रुहिणं तं ॥ दत्तात्रेयं ॥ २ ॥
नाभौ पद्मे पत्रदशांके डफवर्णे ।
लक्ष्मीकांतं गरुडारूढं नरवीरं ॥
नीलवर्णं निर्गुणरूपं निगमांतं ॥ दत्ता० ॥ ३ ॥
हृत्पद्मांते द्वादशपत्रे कठवर्णे ।
साम्बं शैवं हंसविशेषं शमयंतं ॥
रार्गस्थित्यंतं कुर्वंतं शिवशक्तिं ॥ दत्ता० ॥ ४ ॥
कंठस्थाने चक्रविशुद्धे कमलांते ।
चंद्राकारे षोडशपत्रे स्वरवर्णे ॥
मायाधीशं बीजशिवंतं निजरूपं ॥ दत्ता० ॥ ५ ॥
आज्ञाचक्रे भ्रुकुटीस्थाने द्विदलांते ।
हंसं बीजं ज्ञानसमुद्रं गुरुमूर्तिं ॥
विद्युद्वर्णं ज्ञानमयंतं जटिलाख्यं ॥ दत्ता० ॥ ६ ॥
मूर्ध्नि स्थाने वारिजपत्रे शाश्वतींजे ।
शुभ्रं वर्णं पद्मसहस्रं सुविशालं ॥
हंबीजाख्यं वर्णसहस्रं तुरियांतं ॥ दत्ता० ॥ ७ ॥
ब्रह्मानंदं ब्रह्ममुकुटं भगवंतं ।
ब्रह्मज्ञानं सत्यमनंतं भवरूपं ॥
पूर्णं चिद्घन पञ्चमखंडं शिवरूपं ॥ दत्ता० ॥ ८ ॥
शांताकारं शेषशयानं सुरवंधं ।
कांतानाथं कोमलगात्रं कमलाक्षं ॥
चितारत्नं चिद्घनपूर्णं द्विजराजं ॥ दत्तात्रेयं ॥ ९ ॥

અનુક્રમણિકા.

સિદ્ધાસન ૧	ધનુપાસન ૨૬
બદ્ધ પદ્માસન ૨	દક્ષિણપાદશિરાસન ... ૨૭
દ્વિપાદાસન ૩	દ્વિપાદશિરાસન ... ૨૮-૨૯
વીરાસન ૪	સ્થિરાસન ૩૦
પવનમુક્તાસન ૫	વૃક્ષાસન ૩૧
વામપાદ-પવનમુક્તાસન... ૬	અર્ધ વૃક્ષાસન ૩૨
ધીરાસન ૭	ચક્રાસન ૩૩
દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન... ૮	તાડાસન ૩૪
દક્ષિણાશ્વાસગમનાસન ... ૯	દક્ષિણ ચતુર્થાશપાદાસન... ૩૫
પાશ્ચિમતાન ૧૦	ઉર્ધ્વધનુપાસન ૩૬
વાતાયનાસન ૧૧	વામસિદ્ધાસન ૩૭
મયૂરાસન ૧૨	સ્વતિકાસન ૩૮
મત્સ્યેન્દ્રાસન ... ૧૩-૧૪	સ્થિતવિવેકાસન ૩૯
અર્ધ-પદ્માસન ૧૫	ઉત્થિતવિવેકાસન... .. ૪૦
કુકટ્ટાસન... .. ૧૬	દક્ષિણતર્કાસન ૪૧
ગોરખાસન-બદ્ધાસન ૧૭-૧૮	પૂર્વતર્કાસન ૪૨
ઉર્ધ્વપદ્માસન ૧૯	નિઃશ્વાસાસન ૪૩
અર્ધપાદાસન ૨૦	અર્ધકૂર્માસન ૪૪
પૂર્ણપાદાસન ૨૧	ગરુડાસન ૪૫
દક્ષિણાસન ૨૨	સિંહાસન (વ્યાઘ્રાસન) ... ૪૬
શ્યાસન ૨૩	વામત્રિકોણાસન ૪૭
અધ્વાસન... .. ૨૪	પ્રાર્થનાસન ૪૮
વામ-દક્ષિણપાદાસન ... ૨૫	દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન ... ૪૯

પૂર્ણપાદત્રિકોણાસન ...	૫૦	ઉપધાનાસન ...	૭૪
વામભુજાસન ...	૫૧	ઊર્ધ્વસંયુક્તપાદાસન ...	૭૫
વામહસ્તભયંકરાસન ...	૫૨	અર્ધ શ્યાસન ...	૭૬
અંગુષ્ઠાસન ...	૫૩	ઉત્તાન કૂર્માસન ...	૭૭
ઉલ્કટાસન ...	૫૪	ઉલ્કટાસન...	૭૮
વામઅંગુષ્ઠાસન ...	૫૫	અપાનાસન ...	૭૯
ન્યેષ્ઠિકાસન ...	૫૬	યોન્યાસન ...	૮૦
વામઅર્ધપાદાસન...	૫૭	મંદુકાસન...	૮૧
વામહસ્તભુજાસન ...	૫૮	પર્વતાસન ...	૮૨
હસ્તભુજાસન ...	૫૯	શલભાસન ...	૮૩
વામવક્રાસન ...	૬૦	કોકિલાસન ...	૮૪
વામગ્નન્વાસન ...	૬૧	લોલાસન ...	૮૫
વામશાખાસન ...	૬૨	ઉષ્ટ્રાસન-હંસાસન ...	૮૬
ત્રિસ્તંભાસન ...	૬૩	પ્રાણાસન ...	૮૭
વામપાદ અપાનગમનાસન	૬૪	કાર્મુકાસન ...	૮૮
વામહસ્ત ચતુરકોણાસન...	૬૫	આનંદમંદિરાસન ...	૮૯
કૂર્માસન (ગોમુખાસન) ...	૬૬	ખંજનાસન ...	૯૦
ગર્ભાસન ...	૬૭	ક્ષેમાસન ...	૯૧
એકપાદવૃક્ષાસન ...	૬૮	અંથીભેદનાસન ...	૯૨
મુક્તહસ્તપૃક્ષાસન ...	૬૯	સર્વાંગાસન ...	૯૩
હસ્તપૃક્ષાસન ...	૭૦	સમાનાસન ...	૯૪
દ્વિપાદપાર્શ્વાસન ...	૭૧	ભુજંગાસન ...	૯૫
કંદપીડનાસન ...	૭૨	પવનાસન...	૯૬
પ્રૌઢાસન (વામાર્ધપદ્માસન)	૭૩	મત્સ્યાસન...	૯૭



હડયોગાંતર્ગત ૮૪ આસન.

૧. સિદ્ધાસન.

ડાળા પગને આડો રાખીને તેની પાની સીવની (વૃષણના મૂલ તથા ગુદાના છિદ્રની વચ્ચેના ભાગ)માં રાખવી; ને જમણા પગની પાની લિંગ ઉપર રાખી, ડોકને નીચી નમાવી, હડપચી હૃદયની સમીપના દેશમાં એટલે હૃદયની ઉપર ચાર આંગળપર લગાડી, સરલ અને નિશ્ચલ સ્થિતિવડે ઇન્દ્રિયોને વશીભૂત કરીને બેસવું; ને આંખને બંધાડી રાખીને દૃષ્ટિને ત્રિકુટીમાં (બ્રૂમધ્ય ભાગમાં) રાખવી, ને ડાળા હાથના ચત્તા પંજપર જમણા હાથનો ચત્તો પંજે રાખવો, તે સિદ્ધાસન કહેવાય છે. વજ્રાસન, ગુપ્તાસન ને મુક્તાસન એ સિદ્ધાસનના અવાંતર બેદો છે. તેમાં જમણા પગની પાની ગુદા ને ઉપરથી વચ્ચે રાખી, ડાળા પગની પાની લિંગઉપર રાખી, પૂર્વવત્ સ્થિર થવું તે વજ્રાસન; ડાળા પગની પાની સીવનીમાં રાખી તે પાનીપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વવત્ બેસવું તે મુક્તાસન, ને ડાળા પગની પાની લિંગની ઉપર રાખી, તે પગના ફણાના મધ્ય ભાગપર જમણા પગની પાની રાખી પૂર્વની પેઠે સ્થિત થવું તે ગુપ્તાસન કહેવાય છે. આ ગુપ્તાસનને કેટલાક યોગીઓ સિદ્ધાસન પણ કહે છે.

આ આસને બેસવાથી મસ્તકવિના શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહે છે, ને શ્વાસોચ્છવાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે.

દેહને કષ્ટ દોષાવિના આ આસને વધારે સમયસુધી બેસી શકાય છે; વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા માંડે છે; લોહી યોગ્ય રીતે ફરવાથી શરીર નિરોગી રહે છે; અને મોક્ષના પ્રતિબંધક સંસ્કાર દૂર થવા માંડે છે. જન્મ યમમાં અહિંસા ને નિયમમાં મતિ મુખ્ય છે, તેમ સર્વે આસનોમાં સિદ્ધાસન મુખ્ય છે. તે પ્રાણુવહા નાડીઓના સર્વ મધ્યને દૂર કરનાર છે, તથા અનાયાસે ઉન્મનીકલાને ઉપજાવનાર છે, તેમ જ ત્રણ બંધોને પણ અનાયાસે સિદ્ધ કરનાર છે.

૨. પદ્માસન.

જમણા પગને ડાબા સાયળ પર અને ડાબા પગને જમણા સાયળપર રાખીને ડોકને સહજ નીચી નમાવી, હડપચીને હૃદયસમીપ (હૃદયથી ચાર આંગળઉપર) રાખી બેસવું, ને પછી બે ને હાથોને પીઠની પછવાડે ફેરવીને બન્ને હાથના પંજા ચત્તા રાખી જમણા હાથથી (અંગુઠા તથા તર્જનીથી) જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથથી (અંગુઠા તથા તર્જનીથી) ડાબા પગનો અંગુઠો પકડવો; ને આંખોને ઊઘાડી રાખી દૃષ્ટિને નાસિકાના અમ્ભ ભાગઉપર ઠરાવવી, તે પદ્માસન કહેવાય છે. કેટલાક યોગીઓ આને બદ્ધપદ્માસન પણ કહે છે.

ડાબા પગને જમણા સાયળપર ને જમણા પગને ડાબા સાયળપર રાખવાથી એ આસનનો ખીજો ભેદ થાય છે.

આ આસનમાં મસ્તકવિનાનો શરીરનો મધ્ય ભાગ સીધો રહેવાથી, શ્વાસ સીધો ચાલી તેની ગતિ મંદ પડવા માંડે છે; વૃત્તિ અનાયાસે સ્થિર થવા લાગે છે; શરીરમાં લોહીનું ફરવું યોગ્ય રીતે થવાથી આરોગ્યતા સારી રહે છે; આલસ્ય થતું નથી, ને પૂર્વના વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૩. દહાસન.

ડાખો હાથ કાણીથી વાળી માથા નીચે રાખી, બન્ને પગો લાંબા કરી વૃષભુ ન દબાય એવી રીતે ડાખે પડખે શયન કરવું તે દહાસન કહેવાય છે.

આ આસનના અભ્યાસથી જિંધમાં બહુ સ્વપ્નો આવતાં નથી; બહુમાં વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી; પવનની ગતિ યોગ્ય માર્ગમાં રહેવાથી રોગની ઉત્પત્તિ થતી નથી, ને જઠરાગ્નિ બઝવાનું થાય છે. તેમ જ થોડો સમય સુવાથી પણ વિશેષ સમયસુધી સુતાજેટલો લાભ અનુભવાય છે.

ધ્યાનિલોક રાત્રિએ ઘણું કરીને એ જ આસને વિશેષ સમયસુધી શયન કરે છે.

હાથ તથા પડખાંની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણાસન નામનો આ આસનનો અન્ય બેદ થાય છે.

૪. વીરાસન.

ડાખા પગને ઢીચણથી વાળી જાંગની નીચે લઈ, તેનો ફણો ગુદાની નીચે ઉત્તર-દક્ષિણ આડો રાખવો; ને જમણા પગની પાની ડાખા પગના અંગુડાને અડાડીને જોડણુ ઉંચું રાખીને બેસવું તે વીરાસન કહેવાય છે.

જમણા પગને ડાખા સાથળપર રાખીને, ને ડાખા પગને જમણા સાથળની નીચે રાખીને બેસવું તે પણ વીરાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીજો બેદ થાય છે.

આ આસને બેસવાથી આંખ ઓછી મીટ મારે છે, ને અપાન બિંદુ થવાથી શરીરબલ વધે છે.

૫-૬. પવન-કાસન તથા વામપાદપવન મુક્તાસન.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તથા જમણા પ-
મની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બન્ને ઢીંચણો બન્ને ખભા-
આગળ રાખીને, તે ઢીંચણોથી બહાર જમણા હાથથી ડાબા હાથની
કાણી ઝાલવી ને ડાબા હાથથી જમણા હાથની કાણી ઝાલવી. એવી
રીતે બન્ને ગોઠણુ વચ્ચે રાખી સ્વસ્થ બેસવું તે પવનમુક્તાસન.
કહેવાય છે.

આ આસનથી હેઝરી, આંતરડાં તથા મલાશયમાંનો અપાન-
વાયુ દૂર થાય છે. વામપાદપવનમુક્તાસન તથા દક્ષિણપાદ પવનમુક્તા-
સન એ પવનમુક્તાસનના અવાંતર બેદ છે.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને એ ગોઠણુની આસ-
પાસ અદ્ય બીડવી, ને જમણો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઠું ડાબા
પગના ફણાને અડાડીને બેસવું તે વામપાદપવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

ઉપર પ્રમાણે જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી,
ડાબો પગ આડો રાખીને તેનું તળીઠું જમણા પગના ફણાને અડાડીને
અદ્ય બીડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદપવનમુક્તાસન કહેવાય છે.

૭. ધીરાસન તથા દક્ષિણપાદ ધીરાસન.

બન્ને પગ ગોઠણુથી વાળીને તેના ફણા ગુદાની નીચે આડા
રાખીને બેસવું તે ધીરાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણપાદધીરાસન તથા વામપાદધીરાસન એ ધીરાસનના અ-
વાંતર બેદ છે.

જમણો પગ ગુદાની નીચે રાખી ડાબો પગ ઢીંચણુથી વાળી
તેની પાની ઢગરાને અડાડીને બેસવું તે દક્ષિણપાદધીરાસન છે. તેનાથી
ઉલટી રીતે બેસવું તે વામપાદધીરાસન છે.

૮. દક્ષિણપાદપવન મુક્તાસન.

આ આસનની રીતિ ઉપર અંક ૫-૬ માં જુઓ.

૯. વામ-દક્ષિણ શ્વાસગમનાસન.

જમણા પગનું ઢીંચણ જમણા હાથની બગલમાં રાખી, તેમણી બાર ઈંડાઓ પગ ઢીંચણથી વાળી તેની એડી ડાબા હગરાને અડાડી ગુદા અધર રાખી બેસવું તે વામશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી ડાબી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા માંડે છે.

ડાબા પગનું ઢીંચણ ડાબા હાથની બગલમાં રાખી, ઉપર કહેલ છે તેથી ઉલટી રીતે ડાબીબણી બાર ઈંડાને બેસવું તે દક્ષિણશ્વાસગમનાસન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી જમણી નાસિકામાંથી શ્વાસનું આવાગમન થવા લાગે છે.

૧૦. પશ્ચિમતાન.

નીચે બેસી બન્ને પગ દંડની પેઠે સંમુખ લાંબા કરી બન્ને હાથથી ઢીંચણની નીચેનો ભાગ ભૂમિથી ઉપડે નહિ એવી રીતે બન્ને પગ રાખી, તે પગના અંગુઠા ઝાલવા, ને લલાટને ઢીંચણપર રાખવું તે પશ્ચિમતાન નામનું આસન કહેવાય છે.

આ આસનથી પ્રાણનું સુષુમ્ણામાં વહન થાય છે, જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે, ઉદરના મધ્યભાગનું કૃશપણું થાય છે, ને આરોગ્યતાની તથા નાડીઓના વળના સામ્યપણાની પ્રાપ્તિ થાય છે.

૧૧. વાતાયનાસન.

ડાબા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં બરાબીને તે જ

પગનું ઢીંચણુ જમણા પગની ઘુંટીને અડાડીને ઉભા રહેવું તે વાતા-
યનાસન કહેવાય છે.

૧૨. મયૂરાસન.

બન્ને હાથનાં તળાં આંગળાં પહોળાં રહે તે રીતે પૃથ્વીપર રાખી,
તે હાથોને કાણીથી વાળી નાભીને પડખે ભરાવી શરીરને મોઢની પ્રેઠે
બન્ને હાથના આધારથી અધર રાખવું, તે મયૂરાસન કહેવાય છે.

આ આસન ગુલ્મ, જલોદર, પ્લીહા (અરોલ), વાત, પિત્ત,
કફ તથા ચાલસ્યનો શીઘ્ર નાશ કરે છે, જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત કરે છે, તથા
નુકશાનકારક અન્નને ભસ્મ કરે છે.

૧૩-૧૪. મત્સ્યેન્દ્રાસન.

ડાબા સાથળના મૂલમાં ધરેલો જે જમણો પગ, તેની એડીને
પીઠ પછવાડેથી ડાબો હાથ લઈ જઈને તેથી પકડી, પછી જમણા પ-
ગના ઢીંચણુઆગળ ભૂમિપર રાખેલા ડાબા પગના અંગુડાને જમણો
હાથ તે પગના ઢીંચણુથી બહાર કાઢી તે હાથથી પકડી, મુખને ડાબા
ભાગની પીઠભણી રાખીને બેસવું તે મત્સ્યેન્દ્રાસન કહેવાય છે. પગ તથા
હાથ વિગેરેને ઉત્તટાં બદલવાથી આ આસનનો ખીજો પ્રકાર થાય છે.

આ આસન ઘણા પ્રકારના પ્રચંડ અને દુઃસહ રોગોને દૂર કરે છે,
જઠરાગ્નિને પ્રદીપ્ત કરે છે, કુંડલિનીને જાગૃત કરે છે, નિદ્રાને નિયમમાં
રાખે છે, તથા તાળવાની ઉપરથી ઝરતા ચંદ્રામૃતને નહિ ઝરવા દેતાં
તેને લાંબું જ સ્થિર કરે છે.

મહાન યોગી શ્રીમન્મત્સ્યેન્દ્રનાથે આ આસનનો ચિરકાલ અ-
ભ્યાસ કર્યો હતો, તેથી તેમના નામથી આ આસન પ્રસિદ્ધિમાં
આવ્યું છે.

૧૫. અર્ધપદ્માસન.

જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખવો ને ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખવો તથા બન્ને પાનીપર પ્રથમ ડાબો હાથ ચત્તો રાખી, મધ્ય તેપર જમણો હાથ ચત્તો રાખવો, ચિત્રકને હૃદયસમીપ રાખવી, ગદાને ઘોડી ઘોડી સંકોચી અપાન ઉચ્ચે ચડાવવો ને જિવ્હાને ઉપરની દાંઢાશ મૂલના મધ્યભાગમાં ઉચ્ચે સ્થાપન કરવી તથા નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે અર્ધપદ્માસન કિંવા મુકતપદ્માસન કહેવાય છે.

ડાબા પગને જમણા સાથળપર રાખીને ને જમણા પગને ડાબા સાથળપર રાખીને પૂર્વવત્ ખેસવાથી પણ એ આસન થઇ શકે છે.

આ આસન સર્વ પ્રકારના વ્યાધિઓનું શમન કરનારું તથા ચિત્ત, પ્રાણ ને ઇન્દ્રિયોને સ્થિરતાની પ્રાપ્તિ કરનારું છે.

૧૬. કુક્કુટાસન.

ઉપર પ્રમાણે ખેસી ખે હાથ, જંઘા તથા ઉરની વચ્ચે ધાલી અર્ધપદ્માસન સાથે દેહ ઉપાડવો, તે કુક્કુટાસન કહેવાય છે. પગની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીજો ભેદ થાય છે. આ આસનથી આલસ્ય તથા તંદ્રાનો નાશ ને જઠરાગ્નિની વૃદ્ધિ થાય છે; તેમ જ નાડીઓનો મલ દૂર થઇ તેઓ નિર્મલ થાય છે.

૧૭-૧૮. ગોરક્ષાસન-મદ્રાસન.

વૃષણની નીચે સીવનીના ડાબા ભાગમાં ડાબા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી, અને જમણા ભાગમાં જમણા પગની એડી પગને ઉલટાવીને રાખવી, ને બન્ને હાથનાં આંગળાં તથા અંગુઠાવડે બન્ને પગનાં તળાં તથા આંગળાં મજબુત અડાડી રાખવાં તથા જલંધરમંથ કરી નાસાગ્રપર દૃષ્ટિ રાખવી, તે ગોરક્ષાસન કહેવાય છે.

બન્ને પાદતલો વૃષભુસમીપ સંપુટ કરીને રાખવાં, પછી તેનાપર ડાબો હાથ ઉઘો રાખી તેપર જમણો હાથ ઉઘો રાખવો તે પણ ભદ્રાસન કહેવાય છે.

આ આસનનો સારી પેઠે અભ્યાસ કરી પછી શયન કરવાયછી વીર્ય સ્ખલિત થતું નથી, તથા આ આસનના પ્રભાવથી ધણી રોગો નાશ પામે છે, ને કઠિન આસનોવડે જે શ્રમ થયો હોય તેને આ આસન દૂર કરે છે.

પ્રસિદ્ધ હડયોગી શ્રીમદ્ગોરક્ષનાથે આ આસનનો ઘણો અભ્યાસ કર્યો હતો, તેથી સિદ્ધ લોકોમાં આ ભદ્રાસનનું નામ ગોરક્ષાસન પડ્યું છે.

૧૯. ઊર્ધ્વપદ્માસન.

પ્રથમ અર્ધપદ્માસનની પેઠે બેસી પછી માથું મોંયસાથે ભરાવી કેડને બન્ને હાથના આધારથી ઉંચી કરી, તે પલોંઠી અધર ઉપાડી રાખવી તે ઊર્ધ્વપદ્માસન કહેવાય છે.

૨૦-૨૧. અર્ધપાદાસન પુર્ણપાદાસન.

ઉભા રહીને ડાબા પગનો ફેણો જમણા પગના ઢીંચણના ઉત્તરના ભાગમાં અડાડી રાખવો તે અર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

પગોની સ્થિતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીન્ને ભેદ થાય છે.

પૂર્ણપાદાસન એ આ આસનનો અવાંતર ભેદ છે.

બન્ને પગે ઉભા રહેવું તે પૂર્ણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૨. દક્ષિણાસન.

આ આસનની રીતિ દક્ષાસનમાં આપી છે તે જુઓ.

૨૩. શલાસન.

બન્ને હાથ તથા પગ લાંબા કરી મોં આકાશબણી રાખી સ્વસ્થ-

પણે પીઠપર ચતુર્થ શયન કરવું તે શ્યાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ મૃતાસન પણ છે.

યોગાભ્યાસ કરતાં થાક લાગે ત્યારે આ આસન કરવાથી યોગાભ્યાસીને વિશ્રાંતિ મળે છે, ને શ્રમ દૂર થાય છે.

આસનની રીતે શયન કરી બન્ને ગોઠણ, પાની તથા ઘુંટી અડાડી રાખી, બન્ને હાથો માથાભણી લાંબા કરી રાખવાથી દંડાસન થાય છે.

૨૪. અધ્વાસન-મકરાસન.

બન્ને હાથ લાંબા કરી સુવું તે અધ્વાસન કહેવાય છે.

ઉંઘા સૂઈને બન્ને હાથ માથાની બન્નેભણી થઈ આગળ બાય તેમ લાંબા કરવા, ને તેના પંજ ઉપરના ભાગમાં અડેલા ને નીચે છૂટા રાખવા તથા પગ લાંબા કરી અડાડેલા રાખવા તે મકરાસન કહેવાય છે.

૨૫. વામ-દક્ષિણપાદાસન.

જમણા પગ પૂર્વ (જેભણી આપણું મોં હોય તે) ભણી લાંબો કરી ડાબે પગે ઉભા રહેવું તે વામપાદાસન કહેવાય છે.

ડાબો પગ પૂર્વભણી લાંબો કરી જમણે પગે ઉભા રહેવું તે દક્ષિણપાદાસન કહેવાય છે.

૨૬. ધનુષાસન.

બેસીને બન્ને પગના અંગુઠાને બન્ને વિપરીત હાથથી (જમણેથી ડાબો ને ડાબેથી જમણો એ રીતે) પકડવા, પછી એક પગ લાંબો રાખવો, ને ખીજ પગને કાનસુધી ખેંચીને લાવવો તે ધનુષાસન અથવા ધનુરાસન કહેવાય છે. આ આસનથી આલસ્ય દૂર થાય છે, કુંડલિની ચલાયમાન થાય છે, ને ખેંચેલા પગભણીના શરીરના ભાગની નાડીઓમાંનો પવન ઊર્ધ્વ થાય છે.

૨૭. દક્ષિણપાદશિરાસન.

જેસીને જમણા પગ માથાઉપર ચડાવવો તે દક્ષિણપાદશિરાસન કહેવાય છે.

૨૮-૨૯. દ્વીપાદશિરાસન.

જેસીને બન્ને પગ માથાઉપર લાવી ડોકના પાછથ્યા બાગપર ચડાવવા તે દ્વીપાદશિરાસન કહેવાય છે. કોઈ યોગીઓ આ આસનને પાશિની મુદ્રા પણ કહે છે, અને આવી સ્થિતિ રાખી બન્ને કરતલો પૃથ્વીપર રાખીને શરીરને ઉપાડવાને વજ્રેણીમુદ્રા કહે છે. આ તેમજ ઉપરનું આસન કુંડલિનીને પ્રબોધ કરનારું તથા બિંદુનો જય કરનારું છે.

જેસીને ડાબો પગ માથાઉપર ચડાવવો તે વામપાદશિરાસન કહેવાય છે.

૩૦. સ્થિરાસન.

જમણા પગનો ફણો ડાબા પગની જાંગનીચે રાખવો, ને ડાબા પગનો ફણો જમણા પગની જાંગનીચે રાખવો, ને પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિરાસન કહેવાય છે.

૩૧. વૃક્ષાસન.

" બન્ને હાથના પંજ માથાપાસે સહજ ચત્તા રાખી તેનીપાસે માથું ભૂમિથી ટેકાવી પગ લાંબા કરી જિંધે મસ્તકે રહેવું, તે વૃક્ષાસન કહેવાય છે. આ આસનને મુંડાસન, કપાલાસન ને નરાસન પણ કહેવામાં આવે છે. આ તેમજ નીચેનાં આસનથી પ્રાણજન્ય શીઘ્ર થાય છે, માટે પ્રાણાયામનો ઉચ્ચ પ્રતિનો અભ્યાસ કરનારે આ આસનનો અવશ્ય અભ્યાસ કરવો જોઈએ.

૩૨. અર્ધવૃક્ષાસન.

બન્ને પગો ઢાંચણથી વાળી માથું ભૂમિથી ટેકાવી જાંઘે મસ્તકે રહેવું તે અર્ધવૃક્ષાસન કહેવાય છે.

૩૩. ચક્રાસન.

બે હાથની આંગળાઓથી બે પગનાં આંગળાંઓ પકડીને સૂવું તે ચક્રાસન કહેવાય છે. આ આસનનું અન્ય નામ વર્તુલાસન પણ છે.

૩૪. તાડાસન.

બે હાથ ઉંચા કરીને ઉભા રહેવું તે તાડાસન(તાલાસન)કહેવાય છે.

૩૫. દક્ષિણ-વામચતુર્થાશપાદાસન.

જમણા પગની પિંડી દબાવ એવી રીતે ડાબા પગનો નજીક બરાવીને બેસવું તે દક્ષિણચતુર્થાશપાદાસન કહેવાય છે.

ડાબા પગની પિંડી દબાવ એવી રીતે જમણા પગનો નજીક બરાવીને બેસવું તે વામચતુર્થાશપાદાસન કહેવાય છે.

ઉપરનાં બન્ને આસને બેસવાથી જાંઘ આવતી નથી, અને આલસ્ય તથા અપાનવાયુ દૂર થાય છે.

૩૬. ઊર્ધ્વધનુષાસન.

મોઢું આકાશભણી રાખી બન્ને હાથ તથા પગ પૃથ્વીને અડાડી કમાનજેવો આકાર કરવો તે ઊર્ધ્વધનુષાસન કહેવાય છે.

૩૭. વામ-દક્ષિણસિદ્ધાસન.

ડાબા પગની પાની સીવની (બેસણી)માં બરાવી જમણો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે વામસિદ્ધાસન કહેવાય છે.

દક્ષિણસિદ્ધાસન એ ઉપરના આસનનો અન્ય પ્રકાર છે.

જમણા પગની પાની બેસણીમાં બરાવીને ડાબો પગ લાંબો કરીને બેસવું તે દક્ષિણસિદ્ધાસન કહેવાય છે.

૩૮. સ્વસ્તિકાસન.

બન્ને સાથળની નીચેના ભાગની તથા બન્ને પિંડીઓની નીચે બન્ને પગના ફણા રાખી શરીરને સીધું રાખી બેસવું તે સ્વસ્તિકાસન કહેવાય છે. આ આસન સુસાધ્ય હોવાથી જપાદિમાં ઉપયોગી છે, ને શરીરને આરોગ્યતામાં રાખનાર છે.

૩૯. સ્થિતવિવેકાસન.

મર્યાદાપૂર્વક (અદ્ય બીડીને) પલોંઠી વાળીને બેસવું તે સ્થિતવિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૦. ઉત્થિતવિવેકાસન.

અદ્ય બીડીને ઉભા રહેવું તે ઉત્થિતવિવેકાસન કહેવાય છે.

૪૧. દક્ષિણ-વામ તર્કાસન.

જમણા હાથનો પંજો જમણા કાનની ઉપર મસ્તકને અડાડીને તે હાથને તે જ પગના ગોઠણુપર રાખી, તેબણી દેહને નમાવીને બેસવું, ને ડાબા પગને આડો રાખીને તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણતર્કાસન કહેવાય છે.

ડાબા હાથનો પંજો ડાબા કાનની ઉપર મસ્તકે અડાડીને તે હાથને તે જ પગના ગોઠણુપર રાખી, તેની બણી દેહને નમાવીને બેસવું ને જમણા પગને આડો રાખી તેનાપર જમણો હાથ રાખવો, તે વામતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૨. પુર્વ તર્કાસન.

બન્ને હાથોના પંજ કપાલને અડાડીને તેની કાણીઓ જાંગપર રાખી, મુખભણી દેહને નમાવીને બેસવું તે પુર્વતર્કાસન કહેવાય છે.

૪૩. નિઃશ્વાસાસન.

બન્ને પગ પૂર્વભણી લાંબા કરી, બન્ને પાની પૃથ્વીને અડાડી કાણી ઉંચા રાખી ઘુંટીઓ તથા અંગુઠા પાસે પાસે રાખી બેસવું તે નિઃશ્વાસાસન કહેવાય છે.

૪૪. અર્ધકૂર્માસન.

બે હાથ કાણીથી લાંબા કરી ભૂમિને અડાડી, તેની હથેળીઓ ચત્તી રાખી, મોઢું આગળ રાખી, પગ ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજ ઉંધા રાખી બોંયને અડીને બેસવું તે અર્ધકૂર્માસન કહેવાય છે.

૪૫. ગરુડાસન.

ઉભા રહી કેડથી દેહને પૂર્વભણી વાળી, બે હાથને કાણીથી પશ્ચિમભણી મસ્તકઆગળથી વાળવા તે ગરુડાસન કહેવાય છે.

ઉભા રહી જમણા પગના ઢીંચણ પર ડાબા પગનો ઢીંચણ રાખી, તે પગનો પંજે જમણા પગની ઘુંટીની ઉપરના ભાગમાં બરાવવો, ને ડાબા હાથના મધ્યભાગ પર જમણા હાથની કાણીની ઉપરનો ભાગ રાખી બન્ને કરતલો મેળવવાં. આવી રીતે સ્થિત થવું તે પણ ગરુડાસન કહેવાય છે.

૪૬. સિંહાસન તથા વ્યાઘ્રાસન.

વૃષણની નીચે સીવનીના જમણા ભાગમાં ડાબા પગની પાની રાખે, અને સીવનીના ડાબા ભાગમાં જમણા પગની પાની રાખે, ને

જાંગલપર બન્ને હાથનાં તળાં રાખી આંગળાં પહોળાં કરે ને મોઢું ફાડી જિહ્વા બહાર કાઢી નાકની અણી સ્થિર દૃષ્ટિથી દેખ્યા કરે તે સિંહાસન કહેવાય છે.

આ આસનવડે મૂલબંધ, ઉર્ધ્વાનબધ ને જલધરબંધ,—એ ગિહ્થ થાય છે, શરીરબલ વધે છે, ને જઠરાગ્નિ પ્રદીપ્ત થાય છે.

પગની સ્થિતિ સિંહાસનની પેઠે રાખી, બન્ને હાથના પંજા બન્ને ઢીંચણની બહાર ભૂમિપર ખોડી, શરીર નમાવી મોઢું ફાડી જિહ્વાને અરધી બહાર કાઢી આંખો સારી રીતે ઊઘાડી રાખી સ્થિર થવું તે આઘાસન કહેવાય છે.

૪૭. દ્વિપાસન.

વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણત્રિકોણાસન [જેનું વર્ણન નીચે આપ્યું છે તે] સાથે કરીને બેસવું તે પૂર્ણત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

વામત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણત્રિકોણાસન એ આ આસનના અવાંતર ભેદ છે. ઉભડક બેસી ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર ડાબો હાથ રાખી, તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર જમણો હાથ રાખવો, તે વામત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

ઉભડક બેસી જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને તે ઢીંચણપર જમણો હાથ રાખીને તે હાથનો પંજો મસ્તકને અડાડવો અને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી તેને નમતો રાખી તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૪૮. પ્રાર્થનાસન.

ધીરાસનની પેઠે બેસીને બન્ને હાથના પંજા જોડવા તે પ્રાર્થનાસન.

૪૯. દક્ષિણપાદ તથા વામપાદ ત્રિકોણાસન.

બેસીને જમણા પગના ફણાને જમણા ઢગરાથી આશરે એક હાથને છેટે રાખી બોંયને અડાડવો તે દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

જમણા પગની પાનીથી સીવની દબાય એમ બેસીને ડાબા પગના પગને ડાબા ઢગરાથી આશરે હાથ એકને છેટે રાખી બોંયને અડાડવો, તે વામપાદત્રિકોણાસન કહેવાય છે.

૫૦. પુર્ણપાદત્રિકોણાસન.

વામપાદત્રિકોણાસન તથા દક્ષિણપાદત્રિકોણાસન સાંથે કરીને બેસવું, તે પુર્ણપાદત્રિકોણાસન.

૫૧. વામ-દક્ષિણભુજાસન.

ડાબા હાથને કાણીથી વાળી, તે કાણી બોંયે અડકાડી, તે હાથનો પંખે ગાલે અડાડી તેપર દેહનો ભાર દધ નમીને બેસવું, અને ડાબા પગપર જમણો પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તેપર જમણો હાથ રાખવો તે વામભુજાસન કહેવાય છે.

હાથ તથા પગની સ્થિતિ બદલવાથી દક્ષિણભુજાસન નામનો આ આસનનો અન્ય બેદ થાય છે.

જમણા હાથને કાણીથી વાળીને હાથનો પંખે ગાલે અડાડીને તે કાણી બોંયે અડાડી, તે ઉપર દેહનો ભાર દધ બેસવું અને જમણા પગપર ડાબો પગ રાખી ટુંટીઆં વાળવાં ને તેપર ડાબો હાથ રાખવો તે દક્ષિણભુજાસન કહેવાય છે.

૫૨. વામ-દક્ષિણહસ્તમયંકરાસન.

ડાબા હાથને ઉંચો રાખી પલોંડી વાળીને બેસવું તે વામહસ્ત-

ભયંકરાસન અને જમણા હાથને ઉંચો રાખી પલોંઠી વાળીને બેસવું તે દક્ષિણહસ્તભયંકરાસન કહેવાય છે. દક્ષિણહસ્તભયંકરાસન એ આ આસનનો અવાંતર ભેદ છે.

૫૩. અંગુષ્ઠાસન.

બન્ને પગ ઢીચણથી વાળી પૃથ્વીને અડાડી, તેની પાનીઓ ઢગરાને અડાડી બન્ને ફણાઉપર દેહનો વિશેષ ભાર દધને બેસવું તે અંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

વામાંગુષ્ઠાસન ને દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન એ આ આસનના અવાંતર ભેદ છે.

ઉપર પ્રમાણે ડાબા પગના ફણાઉપર ભાર દધને બેસવું તે જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડી તે ગોઠણુ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું, તે વામાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

જમણા પગના ફણાઉપર ભાર દધને બેસવું ને ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડી, તે ગોઠણુ વિશેષ ઉંચું ઉપાડી રાખવું, તે દક્ષિણાંગુષ્ઠાસન કહેવાય છે.

૫૪. ઉત્કટાસન.

પગોના બન્ને અંગુઠા ભૂમિપર, અડાડી રાખીને બન્ને પાનીઓ ઉંચી રાખવી, ને તે પાનીઓપર ઢગરાને ધારણુ કરી, પગોના ફણાઉપર શરીરનો ભાર આવે એવી રીતે સ્થિત થવું, તે ઉત્કટાસન કહેવાય છે.

બન્ને (ગુદા તથા ઉપસ્થ) પ્રકારની જલબસ્તિ કરતી વેળા આ આસન ઉપયોગનું છે.

૫૫. વામઅંગુષ્ઠાસન.

ઉપર ૫૩ માં આસનમાં બતાવેલી રીતિ પ્રમાણે આ આસન કરવું.

૫૬. જ્યેષ્ઠિકાસન.

લાકડીની પેઠે હાથ [અન્ને હાથો માથાભણી લાંબા કરવા] પગો લાંબા કરીને ચતુર્થ સુવું તે જ્યેષ્ઠિકાસન કહેવાય છે. આનું અન્ય નામ ચરિકાસન તથા દંડાસન પણ છે.

૫૭. વામ-દક્ષિણ અર્ધપાદાસન.

ડાબા પગની પિંડી દબાવ, એવી રીતે તે પગને જમણા પગના ગોઠણ પર રાખી, જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડીને બેસવું, તે વામાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

ડાબા પગની પાની ડાબા ઢગરાને અડાડીને તે પગના ઢીંચણ પર જમણા પગની પિંડી દબાવ એવી રીતે પગ રાખીને બેસવું, તે દક્ષિણાર્ધપાદાસન કહેવાય છે.

૫૮. હસ્તભુજાસન.

વામહસ્તભુજાસન અને દક્ષિણહસ્તભુજાસન જેમનું વર્ણન નીચે કરવામાં આવ્યું છે તે જોડે કરવાં, તે હસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૫૯. વામ-દક્ષિણ હસ્તભુજાસન.

બેસીને ડાબા ખભા પર ડાબા પગને ચડાવીને પછી ડાબે હાથે બોચી પકડવી, તે વામહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

બેસીને જમણા ખભા પર જમણા પગને ચડાવીને જમણા હાથથી બોચીને પકડવી તે દક્ષિણહસ્તભુજાસન કહેવાય છે.

૬૦. વામ-દક્ષિણ વક્રાસન.

જમણા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને ડાબા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણથી એક વેંત છોટે રાખી, તે પગનો નજો જમણા પગના પંજા પર રાખવો, તે વામવક્રાસન કહેવાય છે.

ડાખા પગને ગોઠણથી ત્રાંસો વાળવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાખા ઢીંચણથી વેંત છેટે રાખી તે પગનો નજો ડાખા પગના પંજા ઉપર રાખવો, તે દક્ષિણવક્રાસન કહેવાય છે.

૬૧. વામ-દક્ષિણ જાન્વાસન.

ડાખા પગની પાની ડાખા ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી, તે પ્રથમ (પાનીથી ફણાસુધીનો ભાગ) આડો રાખવો, ને જમણા પગનું ઢીંચણ ડાખા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી તે પગની પાની ડાખા ઢગરાને અડાડીને ખેસવું, તે વામજનવાસન કહેવાય છે.

જમણા પગની પાની જમણા ઢગરાના મધ્યભાગને અડાડી તે આડો રાખવો, ને ડાખા પગનું ઢીંચણ જમણા પગના ઢીંચણ ઉપર રાખી, તે પગની પાની જમણા ઢગરાને અડાડવી, તે દક્ષિણજનવાસન કહેવાય છે.

૬૨. વામ-દક્ષિણ શાસ્ત્રાસન.

ડાખા પગની પાની જમણા સાથળના મૂલમાં ને તે પગનો ફણો જમણા પગની પિંડી ઉપર રાખીને ખેસવું, તે વામશાસ્ત્રાસન કહેવાય છે. દક્ષિણશાસ્ત્રાસન એ આ આસનનો અન્ય ભેદ છે.

જમણા પગની પાની ડાખા સાથળના મૂલમાં રાખી તે પગનો ફણો ડાખા પગની પિંડી ઉપર રાખીને ખેસવું, તે દક્ષિણશાસ્ત્રાસન કહેવાય છે.

૬૩. ત્રિસ્તંભાસન.

બન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, બન્ને ઢગરા અધર રાખીને પગની પાનીઓ તે ઢગરાને અડાડીને ખેસવું, તે ત્રિસ્તંભાસન કહેવાય છે.

૬૪. વામ-દક્ષિણપાદઅપાનગમનાસન.

ડાખા પગને ઢીંચણથી વાળીને તે પગનો ફણો જમણા સાથ-

ળના મૂલમાં ભરાવવો, ને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું, તે વામપાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

જમણા ઢગરાને ઘીચણથી વાળી, તે પગનો ફણો ડાબા સાથળના મૂલમાં ભરાવીને પાનીને પેટમાં નાભિને પડખે ભરાવીને બેસવું, તે દક્ષિણ પાદઅપાનગમનાસન કહેવાય છે.

૬૫. વામસ્તચતુરકોણાસન.

ડાબા પગને ઘુંટણથી વાળી બેસવું, અને પછી ડાબા પગના પંજને ડાબા હાથની કોણીમાં લગાડીને જમણા હાથની આંગળીઓ પરસ્પર ભીડાવવી. આ આસનને વામહસ્તચતુરકોણાસન કહે છે.

૬૬. કૂર્માસન-ગોસ્લાસન.

બન્ને પગની એડીઓથી ગુદાને રોકી, બન્ને પગના ફણાને કાચાના પાછલા પગની પેટે રાખી સાવધાન સ્થિર થઈને બેસવું, તે કૂર્માસન અથવા ગોમુખાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાનસહિત વીર્યનું ઉર્ધ્વગમન, ઇન્દ્રિયોના બહિઃ પ્રવાહનું સ્તંભન અને શારીર-બલની વૃદ્ધિ થાય છે.

૬૭. ગર્ભાસન-ઉત્તાન વૃક્ષાસન.

ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણો પગ ને જમણા સાથળના મૂળમાં ડાબો પગ રાખીને બન્ને હાથો કુકકુટાસનની પેટે મધ્યમાં રાખી, બન્ને હાથથી ડોકને નીચી નમાવી બેસવું તે ગર્ભાસન અથવા ઉત્તાન-કૂર્માસન કહેવાય છે. આ આસન આલસ્યને દૂર કરે છે, ને ઇન્દ્રિયોને શાંત કરે છે.

૬૮-૬૯-૭૦. વૃક્ષાસન અને તેના અવાંતર મેદો.

આ આસનોની રીતિ અંક ૩૧-૩૨ માં આપી છે, તે જુઓ.

૭૧. દ્વિપાદ પાર્શ્વાસન.

એક પગને ઘુટણથી વાળી, એક પંજને પાછળથી વાળીને કમ્બરના ઉપરના ભાગમાં પંજને લગાડવા. આ આસનને દ્વિપાદ પાર્શ્વાસન નામ આપ્યું છે.

૭૨. કંદપીડનાશન.*

એક પગના પંજને પાર્શ્વથી જોડીને નાભીની નીચે 'કંદ' દ્વાય એવી રીતે રાખી, એક ઘુટણને મેળવી, ઢગરાને જમીનપર લગાડીને બેસવું, તે કંદપીડનાશન કહેવાય છે.

આ આસને બેસવાથી કંદ જે કે સર્વ નાડીઓનું મૂળ છે, સાં દબાણ આવવાથી તમામ નાડીઓની શુદ્ધિ થાય છે; તેમજ અપાન-વાયુ પણ સાદુ થાય છે. ગરમી વિશેષ થવાથી કુંડલિની જાગૃત થાય છે અને સુષુમ્ણાનો માર્ગ શુદ્ધ થવાથી અંદર પ્રાણવાયુ સંચાર કરવા લાગે છે.

૭૩. પ્રૌઢાસન-દક્ષિણ વામાર્ધપદ્માસન.

જમણા પગને ઢીંચણથી વાળી ડાબા સાથળઉપર રાખવો, તે પ્રૌઢાસન અથવા દક્ષિણાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

પિતા, ગુરુ, વગેરે મોટા માણસની સામે આ આસને બેસવું નહિ, એવો શિષ્ટ સંપ્રદાય છે.

ડાબા પગને ઢીંચણથી વાળી જમણા સાથળઉપર રાખવો તે જમણા પગનો ફણો ડાબા ઢીંચણની પાસે પૃથ્વીપર રાખવો, તે વામાર્ધપદ્માસન કહેવાય છે.

* આ આસન જરા વધારે કઠિન છે, વાસ્તે સંભાળથી કરવું; કારણ કે વખતે તેથી પગ ઉતરી જવાનો સંભવ રહે છે.

૭૪. ઉપધાનાસન.

એક પગને લાંબો રાખી, બીજા પગને તકિયાની પેઠે ગરદનની નીચે રાખી સિદ્ધા સુવું, તે ઉપધાનાસન કહેવાય છે.

૭૫. ઊર્ધ્વસંયુક્તપાદાસન.

વૃક્ષાસનની પેઠે એક પગનાં તળીયાંને ગુદાનીપાસે લાવી સામ-સામું મેળવવાં, તે ઊર્ધ્વસંયુક્તપાદાસન કહેવાય છે.

૭૬. અર્ધશાસન-પર્યંકાસન.

આરંભમાં શાસનની રીતે શયન કરી, પછી બન્ને થગોને ઢીંચણથી વાળી તેના પગ દગરાનીચે લાવવા અને બન્ને હાથ લાંબા કરીને સાથળપર રાખી સ્વસ્થપણે પડી રહેવું, તે અર્ધ શાસન અથવા પર્યંકાસન કહેવાય છે.

૭૭. ઉત્તાન કૂર્માસન.

આ આસનની રીતિ આસન ૬૭ માં આપી છે, તે જુઓ.

૭૮. ઉત્કટાસન.

આ આસન અંક ૫૪ માં બતાવેલી રીતિ પ્રમાણે થઇ શકે છે, પરંતુ આ વળી તેની જુદી આકૃતિ છે.

૭૯. અપાનાસન તથા સમાનાસન.

સ્વસ્તિકાસનની પેઠે પગની સ્થિતિ રાખી, બન્ને હાથના પગના મૂળભાગ બન્ને સાથળના મુલમાં દૃઢપણે બરાબી, શરીરને અત્યંત સીધું રાખી બેસવું, તે અપાનાસન કહેવાય છે. આ આસનથી અપાન-વાયુનું ઊર્ધ્વ ભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

આજ પ્રમાણે બેસી, તર્જનીના એક ભાગો નાભીને અડે એટલા નેરથી કમ્મરને દબાવતાં સમાનાસન થાય છે.

૮૦. યોન્યાસન.

ઉપસ્થને સંકોચી, તેનાપર ડાબા પગની પાની સમ્યક્ પ્રકારે રાખી ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખવો; અને જમણા હાથના અંગુઠા, તર્જની ને મધ્યમાવડે અનુક્રમે જમણો કાન, જમણી આંખ ને જમણું નાસાપુટ બંધ કરવાં; ને તે હાથની અનામિકા તથા કનિષ્ઠિકાવડે મુખનો જમણો ભાગ દબાવવો, તથા ડાબા હાથના અંગુઠા-આદિવડે ડાબા ભાગના તે તે અવયવો દબાવવા. આવી રીતે સ્થિતિ કરવી તે યોન્યાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો ખીજો ભેદ જ્ઞાય છે. આ આસનથી ઇન્દ્રિયો, પ્રાણ અને ચિત્તતું રૂંધન થવા લાગે છે.

૮૧. મંડુકાસન-ઉત્તાન મંડુકાસન.

અન્ને પગોને ઢીંચણથી વાળી, તેના પંજને ઉપરો ભાગ પૃથ્વીને સ્પર્શ કરીને રહે ને અન્ને પગના અંગુઠા ગુદાની પાસે સામસામાં આવે એમ બેસવું, તે મંડુકાસન કહેવાય છે.

મંડુકાસનની પેઠે બેસી, પછી માથાપર પ્રથમ ડાબી કોણી રાખી, પછી તેપર જમણી કોણી રાખી શરીરને નમતું રાખી સ્થિર થવું, તે ઉત્તાનમંડુકાસન કહેવાય છે.

૮૨. પર્વતાસન.

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી, અન્ને હાથને માથાપર ઉંચા રાખી સંપુટ કરી સ્થિત થવું, તે પર્વતાસન કહેવાય છે. પગની કૃતિ બદલવાથી આ આસનનો ખીજો પ્રકાર થાય છે. આ આસનવડે ઉદ્ધાનવાયુ બલવાન થાય છે.

૮૩. શલભાસન.

પ્રથમ ઉંધું શયન કરવું, પછી બન્ને હાથનાં તળાં છાતીપાસે ભૂમિને અડાડી, મુખને પૃથ્વીથી પાંચ આંગળને આશરે ઉંચું રાખવું તે પગને આશરે એક વેંત ઉંચા રાખવા, તે શલભાસન કહેવાય છે.

૮૪. કોકિલાસન.

ડાબા સાથળપર જમણા પગ રાખી તથા જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખી, પછી જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી અને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડી, પછી કોણીપર શરીરનો કાંઈક ભાર આવે એમ કોણીઓ ભૂમિપર ટેકાવી નમેલા શરીરવડે સ્થિત થવું, તે કોકિલાસન કહેવાય છે.

પગને ઉલટાવવાથી આ આસનનો ખીજો ભેદ થાય છે.

૮૫. ઉષ્ઠાસન.

ઉંધા સુધને બન્ને પગોને પીડપર લાવી, જમણા પગના અંગુઠાને જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ને ડાબા પગના અંગુઠાને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી પકડવો, ને ઉદર તથા મુખનું સમ્યક્ પ્રકારે આકુંચન કરવું, તે ઉષ્ઠાસન કહેવાય છે. આ આસનથી ચાલવાની શક્તિની વૃદ્ધિ થાય છે, અને ક્ષુધા-તૃષ્ણા સહન કરવાનું બલ આવે છે.

૮૬. મુજંગાસન.

પ્રથમ ઉંધા શયન કરી, પગના અંગુઠાથી નાભિપર્યંતનો ભાગ ભૂમિને સ્પર્શ કરેલો રાખવો; ને નાભિથી ઉપરનો માથાપર્યંતનો ભાગ, બન્ને કરતલો નાભિને બન્ને પડખે પૃથ્વીપર ખોડી ઉંચો રાખવો તે

ભુજંગાસન કહેવાય છે. આ આસનથી કુંડલિની જાગૃત્ થાય છે, જઠરાગ્નિ વૃદ્ધિ પામે છે, અને શરીરમાંના વ્યાધિઓનું શમન થાય છે.

૮૭. પ્રાણાસન.

જમણો પગ ડાબા સાથળના મૂલમાં રાખી, ડાબા પગની હાડ તથા જંઘા (નળા) વચ્ચેનો ભાગ નમેલા ડાબા સ્કંધપર તેને જમણો પૃથ્વીને અડી રહે એમ રાખવો, ને ડાબો હાથ કોણીથી વાળીને તે પાંજે પૃથ્વીપર ખોડી રાખવો તથા જમણા હાથને કોણીથી વાળી તે હાથનો પાંજે જમણા હિયળપર રાખવો તે પ્રાણાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ બદલી તેને અનુસરતી અન્ય કૃતિ કરવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે.

આ આસનવડે પ્રાણનું અધોભાગમાં આકર્ષણ થાય છે.

૮૮. કાર્મુકાસન.

ડાબા સાથળપર જમણો પગ રાખીને અને જમણા સાથળપર ડાબો પગ રાખીને પછી બન્ને હાથ સીધા રાખી, જમણા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી જમણા પગનો અંગુઠો ને ડાબા હાથના અંગુઠા તથા તર્જનીથી ડાબા પગનો અંગુઠો પકડી, શરીર, ડોક તથા માથાને સીધાં રાખી બેસવું, તે કાર્મુકાસન કહેવાય છે.

પગની સ્થિતિ ઉલટાવવાથી આ આસનનો અન્ય ભેદ થાય છે.

આ આસનથી શરીરમાં ઉષ્ણતા આવે છે અને અપાનવાયુનું બિર્ધ્વ આકર્ષણ થાય છે.

૮૯. આનંદમંદિરાસન.

બન્ને પગની પાનીઓપર બન્ને ઢગરા રાખી, પગના ફૂલાઓપર શરીરનો ભાર આવે એમ સ્થિત થઈ, હિયણો ભૂમિપર અડાડી પછી

જમણા હાથથી જમણા પગની પાની તથા ડાબા હાથથી ડાબા પગની પાની પકડી સ્થિર થવું, તે આનંદમંદિરાસન કહેવાય છે.

૯૦. અંજનાસન.

ગોમુખાસનની પેઠે પગ રાખી, બન્ને હાથના પંજ પર ભાર આવે એમ શરીરને સહજ નીચે નમાવી સ્થિતિ કરવી, તે અંજનાસન.

૯૧. ક્ષેમાસન.

પલોઠી વાળી બન્ને સાથળના મૂલમાં બન્ને હાથની કાણીઓ રાખી, હાથને સંપુટ કરી સ્વસ્થ બેસવું, તે ક્ષેમાસન કહેવાય છે.

૯૨. ગ્રંથિમેદનાસન.

ડાબા સાથળના મૂલમાં જમણા પગ રાખી તથા જમણા સાથળના મૂલમાં ડાબો પગ રાખી, પછી બન્ને ઢીંચણોને છાતીભણી ઉંચાં લાવવાં અને બન્ને હાથના પંજ પરસ્પર પકડી, બન્ને હાથોના મધ્યભાગના આધારથી ઉંચાં કરેલાં ઢીંચણોને આધાર આપી સ્વસ્થ બેસવું, તે.

પગ બદલાવવાથી આ આસનનો અન્ય પ્રકાર થાય છે. આ આસનથી હાથપગમાંની નાડીઓની ગ્રંથિઓનો ભેદ થાય છે.

૯૩. સર્વાંગાસન.

પ્રથમ શ્યાસનની પેઠે શયન કરી પછી બન્ને હાથની કાણીઓ ભૂમિ પર ટેકાવી, તે હાથના આધારથી પીઠને ઉંચી કરી, પગને ઉંચા રાખી સ્કંધ તથા ડોક પર ભાર આવે એમ સ્થિત થવું, તે સર્વાંગાસન.

૯૪. સમાનાસન.

સ્વસ્તિકાસનની રીતે પગોની સ્થિતિ કરી, પછી બન્ને હાથની તર્જની તથા અંગુઠાની વચ્ચેના પ્રદેશથી કેડનો ભાગ દાબી, બન્ને તર્જનીના અગ્રભાગોથી નાભિપ્રદેશને સારી રીતે દબાવી સ્થિત થવું, તે સમાનાસન કહેવાય છે. આ આસનથી સમાનવાયુ બલવાન થાય છે.

૧૫. મુજંગાસન.

આ આસનની રીતિ ઉપર અંક ૮૬ માં જુઓ.

૧૬. પવનાસન.

દીંચણુપર ઉભા રહી બન્ને હાથની તર્જનીઓ નાભિચર્ચિગળ એકત્ર થાય એમ કેડને દબાવીને સ્થિર થવું, તે પવનાસન કહેવાય છે.

૧૭. મત્સ્યાસન.

ડાખા સાથળપર જમણો પગ રાખીને તથા જમણા સાથળપર ડાખો પગ રાખીને ચતુર્ સુવું, ને માથાપર પ્રથમ ડાખા હાથની કાણી રાખી; પછી તેપર જમણા હાથની કાણી રાખવી. આ આસન મલ-શુદ્ધિ કરનાર તથા આરોગ્યતા આપનાર છે.



॥ અવધૂત લક્ષણમ્ ॥

આનાપાશ વિનિર્મુક્તો આદિમધ્યાંતનિર્મલ ।
 અનાદિવસતે નિત્યં અકાર તસ્ય લક્ષણમ્ ॥
 વાસના વર્જિતં યેન વિરૂપં ચ નિરામયં ।
 વર્તમાનો નિવર્તેતે વકારસ્તસ્ય લક્ષણમ્ ॥
 ધૂલિ ધૂસર ગાત્રંચ ગત ચિંતા નિરામયન્ ।
 ધ્યાન ધારણ નિર્મુક્તો ધૂકારસ્તસ્ય લક્ષણમ્ ॥
 તત્ત્વવેત્તા વિચિંતાનિ ચિત્ત ચષ્ટાદિવર્જિત ।
 તમોઽહંકાર નિર્મુક્તો તકારસ્તસ્ય લક્ષણમ્ ॥

અત્યુત્તમ નવનર્વીન ગ્રન્થો.

આર્યાચરિત્રાવલી—આ વાર્તા૩૫ રસિક પુસ્તકમાં સંયુક્તા, કાન્તા, ચંદા, પદ્મા, સરદારબા, કૂર્મદેવી, કૃષ્ણાકુમારી, વીરમતી, રૂપ-મતી, મૃગનયની, જોધબાઇ, જૈબબાઇ, મીરાંબાઇ, ઝાંસીની રાણી, ગુન્નારની રાણી-વગેરે ઘણી શરી-સતીઓનાં ૪૯ અપૂર્વ ચરિત્રા આ-પવામાં આવ્યાં છે. પાકું પુઠું, પૃષ્ઠ ૩૬૮, કિં. ૦૧૧ પોસ્ટેજ ૩ ૦૫.

સાહિત્યસંગ્રહ—કવિ ગંગ, ગિરધર, જ્વાલ, ગોપાલ, તાનસેન, તુળસી, બિહારી, ભૂખણ, જસુ, નાનક, કપીર, -ઇત્યાદિ કવિરાજોએ રચેલાં રસિક કવિત, કુંડલિયા, છપ્પા, દોહરા, છંદ-પ્રબંધ ઇત્યાદિનો મોટો સંગ્રહ, પાકું પુઠું, પૃષ્ઠ ૪૬૮ મૂલ્ય રૂ. ૨૧ પોસ્ટેજ ૦ ૫.

કહાનકાવ્ય—પ્રભુપ્રાર્થના, મનને ઉપદેશ, વ્યવહારજ્ઞાન, સ્ત્રી-શિક્ષા-ઇ. ૧૬ બાબતોપર જુદા જુદા છંદ, પદ, ગરબા, -ઇત્યાદિનો સંગ્રહ, પાકું પુઠું, પૃષ્ઠ ૨૩૨ મૂલ્ય રૂ. ૧૧ પોસ્ટેજ ૦ ૫.

છોટમકાવ્ય—નવરાત્રી વગેરે પ્રસંગે મુજબ, સુરત, વડોદરા, ઇત્યાદિ સ્થળે ખાસ ગાનારીઓ તરફથી ગવાતા રસિક ગરબા, પદ, ઇ. ૦ નો સંગ્રહ, પાકું પુઠું, પૃષ્ઠ ૮૪ કિ. રૂ. ૦૧૧ પોસ્ટેજ ૦ ૫.

અધ્યાત્મમજનમાલા—આનંદધન, કમાલ, કપીર, નઝીર, ગો-રખ, તૃસિંહ, ચિદાનંદ, સચ્ચિદાનંદ, બ્રહ્માનંદ, ત્રિવિક્રમાનંદ, -ઇત્યાદિ ૧૧૬ મહાન કવિ-ભક્તોએ રચેલાં ૫૯૩ પદ-કીર્તનોનો સંગ્રહ, પૃષ્ઠ ૨૫૬ પાકું પુઠું કિ. રૂ. ૧૧૧ પોસ્ટેજ બે આના.

સંતોષશતક—સંતોષ સદ્ગુણના મહિમાવિષે વ્યાખ્યાન તથા ટીકા, સુર ઇશ્વરલાલ દ્વેના ચિત્ર-ચરિત્ર સાથે. કિ. રૂ. ૦૧ પો. ૦૫.

શ્રીરામગીતા ભાષાંતર—મૂળ ગુરુમુખીમાંથી પદ, પદાર્થ તથા

ભાવાર્થ સાથે. વિવેચનકર્તા કાશીનિવાસી મહાત્મા શ્રીહરિકુંવરબાપ, ઉપનામ શ્રીમાજી મહારાજની છબી તથા ચરિત્ર સાથે, રૂ. ૧ પો. ૭૫.

અધ્યાત્મપ્રકાશ ભાષાંતર—મહર્ષી શ્રીસુખદેવજી પ્રણીત. તત્ત્વમસિનાં ત્રણે પદની વિસ્તારપૂર્વક ટીકા તથા ન્યાય, વૈશેષિક, સાંખ્ય, ગીતા, પાતંજલયોગ, મીમાંસા, ઇન્દ્રિય રહસ્ય સાથે, કિ. ૦૮૫ પો. ૭૫.

શ્રીપરમપદવાધિની—(ત્રીજી આવૃત્તિ) યોગ, સાંખ્ય, ભક્તિ અને વેદાંતની સમજ આપનાર ઉત્તમ ગ્રંથ, મહાત્મા શ્રીનથુરામશર્મા-કૃત. તેઓક્ષીના ચિત્ર-ચરિત્ર ઇ. સાથે, કિ. રૂ. ૧૧ પોસ્ટેજ ૭૫.

ચોરાશી આસન—આ ગ્રંથ, કિ. રૂ. ૧૧ પોસ્ટેજ ૭૫. (આ જાતનું હિંદી પુસ્તક પણ એજ મૂલ્યે મળશે.)

શ્રીપરાશર ધર્મશાસ્ત્ર—ચારે વર્ણના આચાર, ગૃહસ્થના ધર્મો, સ્ત્રીપુરુષનાં પ્રતાચરણ, અગમ્યગમનાદિ પ્રાયશ્ચિતના વિધિ, અભક્ષ્ય-ભક્ષણાદિની શુદ્ધિ, નહાના-મેઠાં પાતકોનાં પ્રાયશ્ચિત્ત, સ્ત્રી-પુત્રના ભેદ, વિવાહસંસ્કાર, ભોજનના નિયમ-ઇ. અનેક વિષયો તથા મહર્ષી શ્રીપરાશરના જીવનચરિત્ર ઇ. સાથે સંપૂર્ણ. કિ. રૂ. ૧૧૫ પો. એ આના.

ગાલ્લે લા નાટક—એક રસિક વાર્તા નાટકરૂપે. કિ. ૧૫ પો. ૭૫.

વાસવદત્તા—સુખંધુકૃત રસિક વાર્તા. કિ. રૂ. ૭૫.

શૈલ હતાસ્તાવ્ર—મૂલ્ય અર્ધો આનો, પોસ્ટેજ ૭૫.

ઇત્યાદિ અનેક ગ્રંથો મહારી માર્કેટ મળશે.

કહાનજી ધર્મસિંહ,

કાળહેલ (ગાયવાડી) માર્કેટ પોસ્ટ,

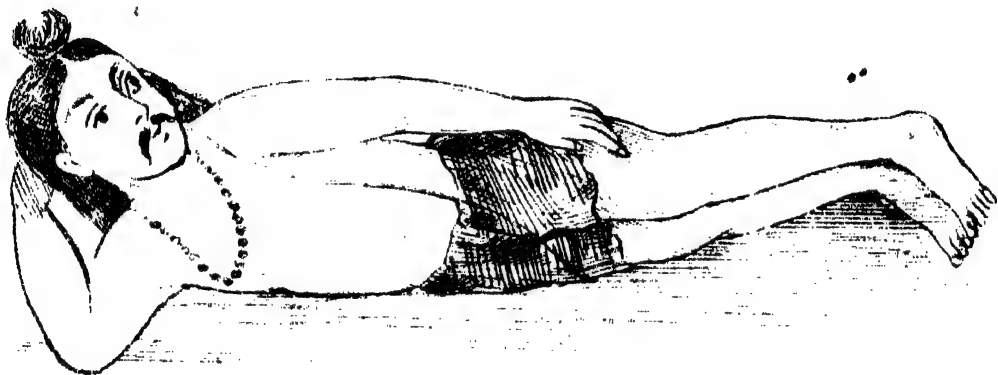
મુંબઈ.



१. सिद्धासन.



२. बद्ध पश्यासन



३. हृदयासन



४. वीरासन.



५. पवनमुक्तासन.



६. वामपादपवन मुक्तासन .



७. धीरासन तथा दक्षिणपाद धा ॥६८॥



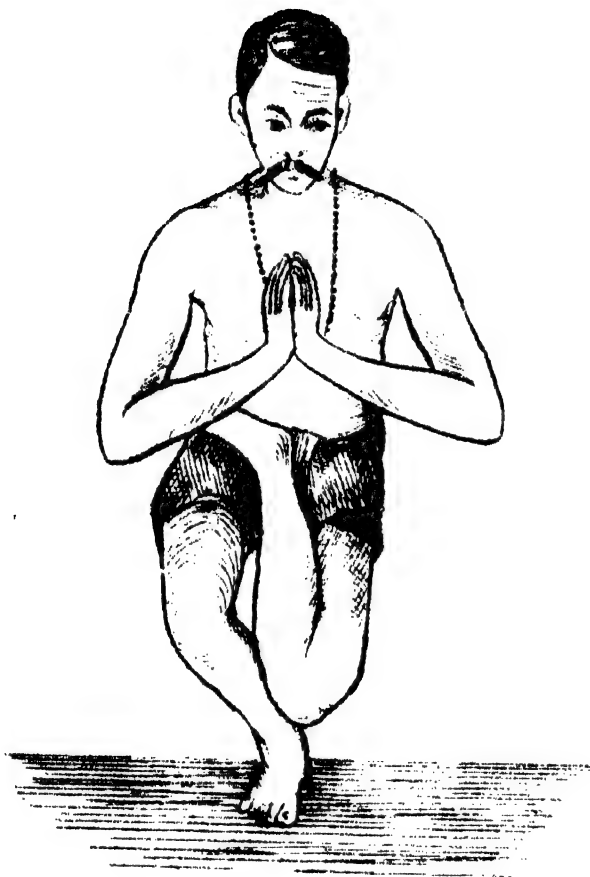
८. दक्षिणपादपवन मुक्तासन.



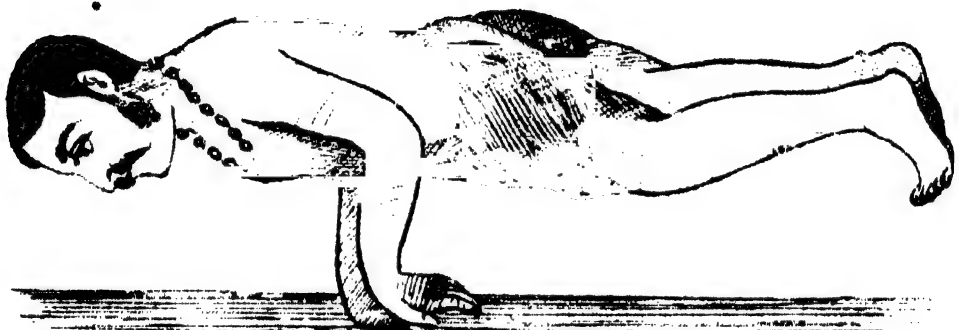
९. वाय-दक्षिण श्वासगमनासन.



१०. पश्चिमतान.



११. वार्तायनासन.



१२. मत्स्यसन.



१३-१४. मत्स्येन्द्रासन.



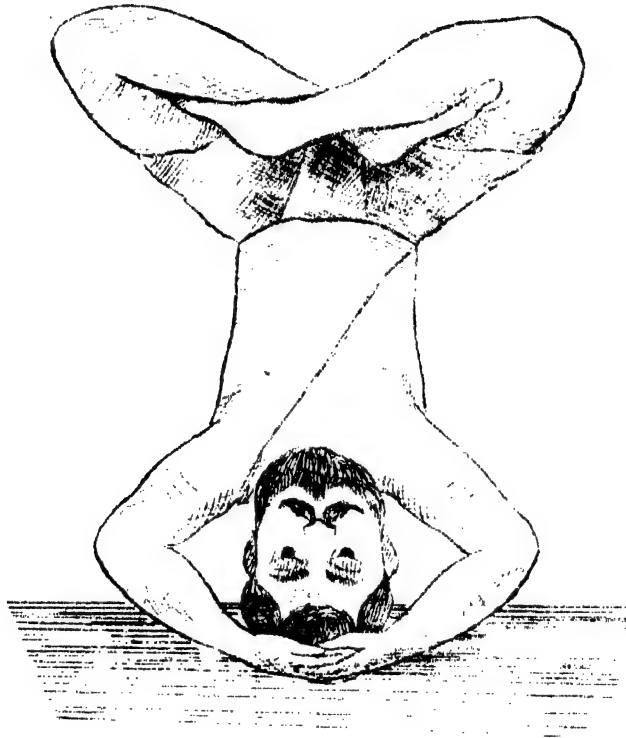
१५. अर्धपद्मासन.



१६. कुक्कुटासन.



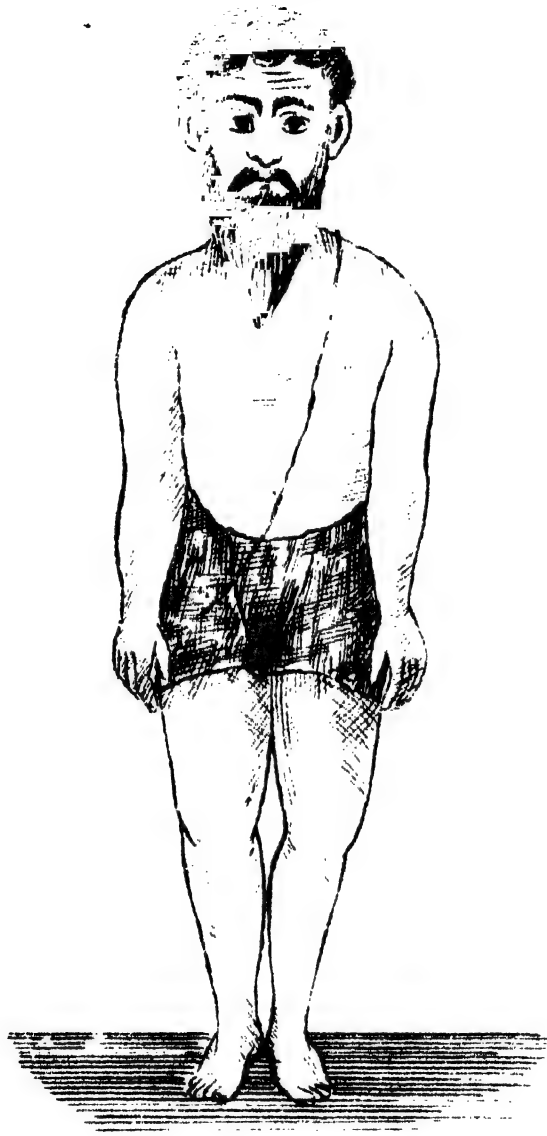
१७-१८. गोरखासन-भद्रासन.



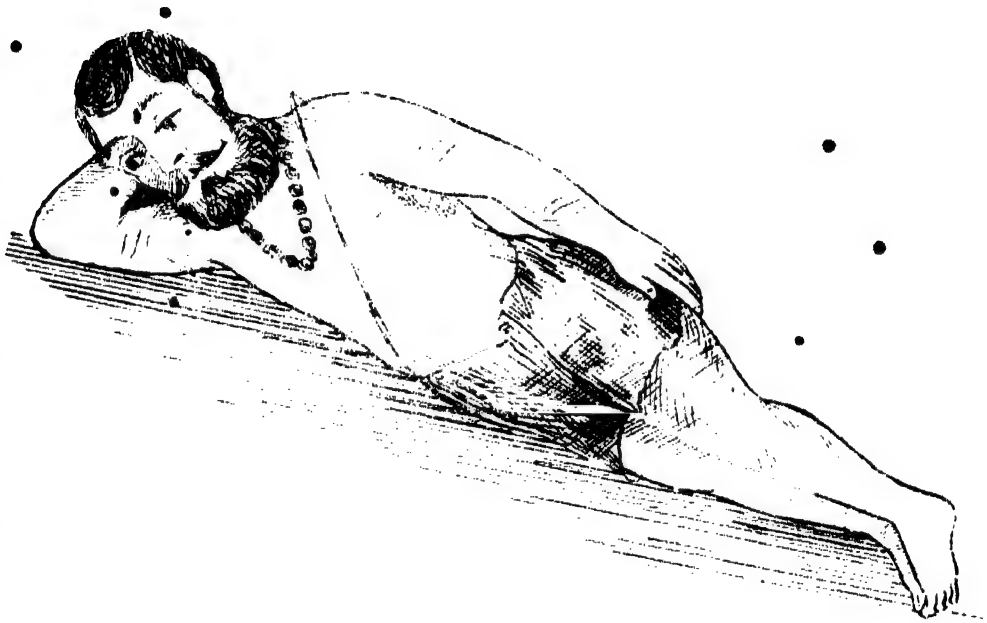
१९. ऊर्ध्वपद्मासन.



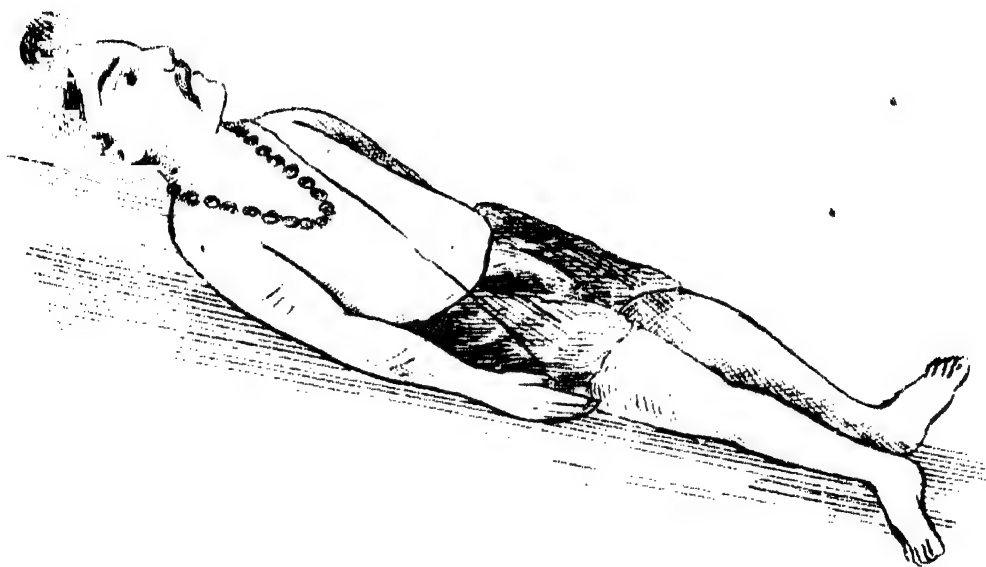
२०. अर्धपादासन.



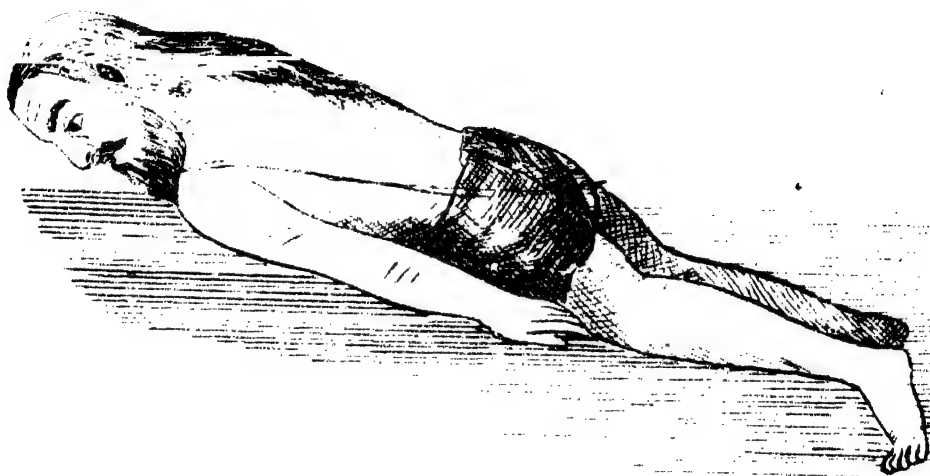
२१. पूर्णपादासन.



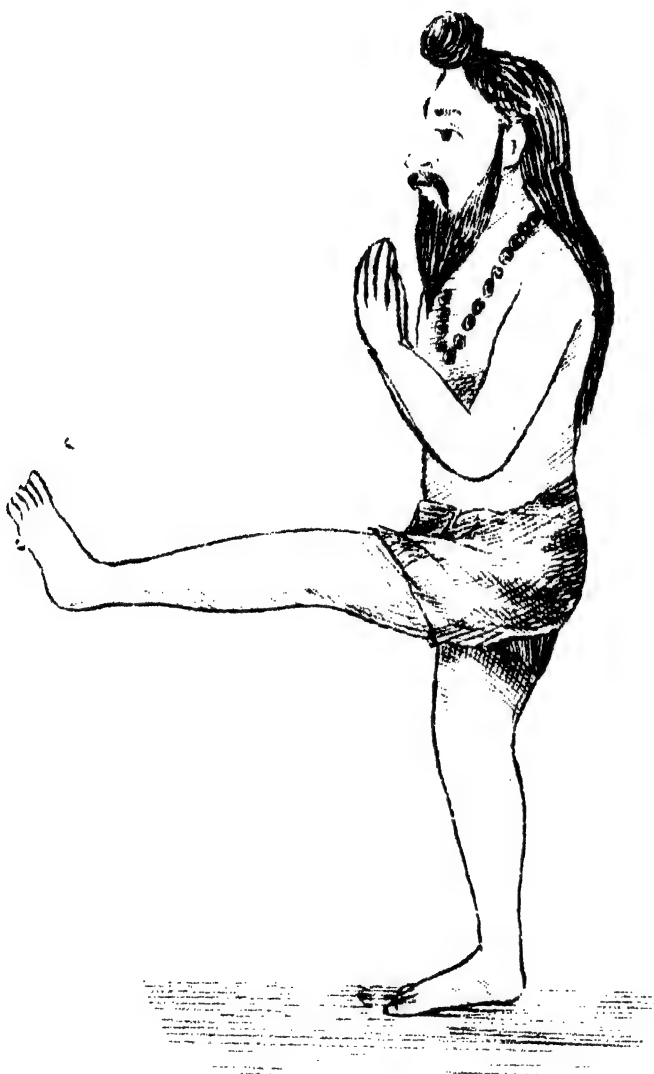
२२. दक्षिणासन.



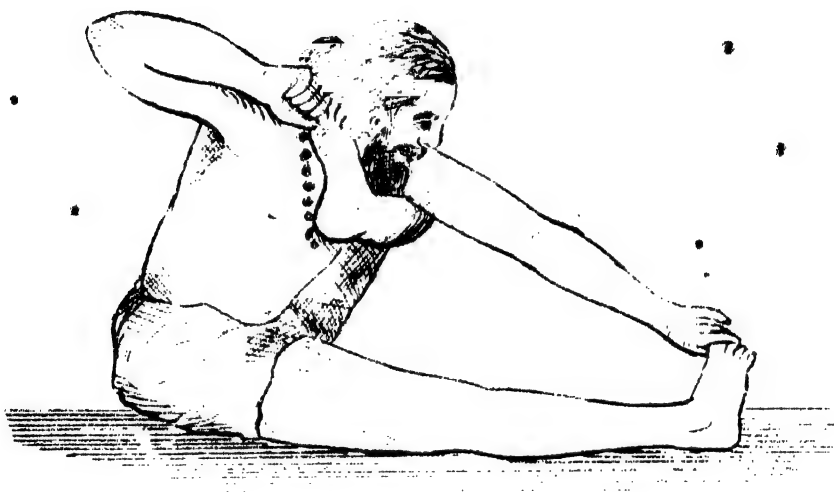
२३. शवासन.



२४. अध्वासन.



२५. वाम-दक्षिण पादासन.



२६. धनुषासन.



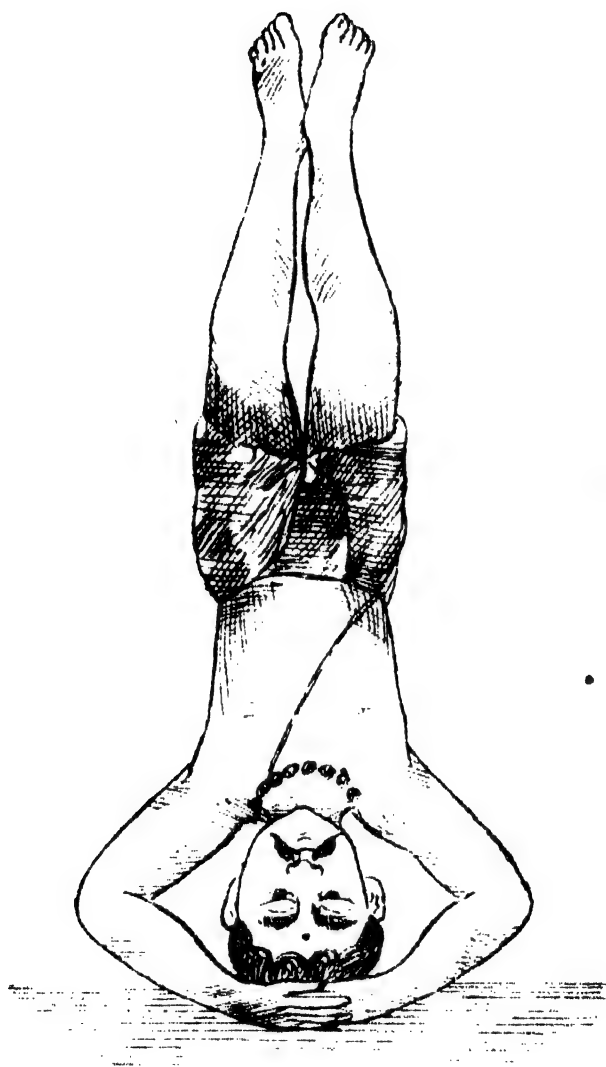
२७. दक्षिणपादाशिराः.



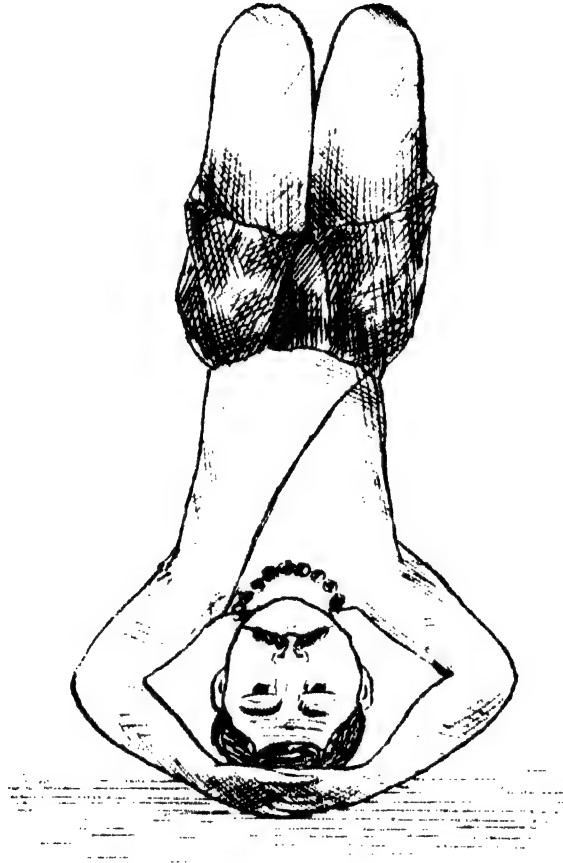
२८-२९. द्विषाद्विगसन.



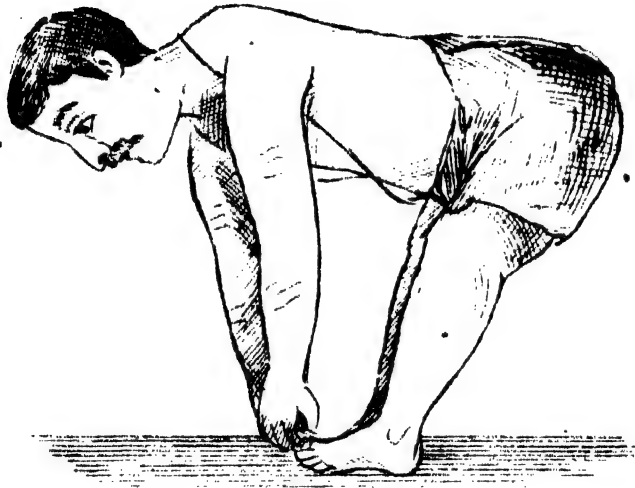
३०. शिरासन.



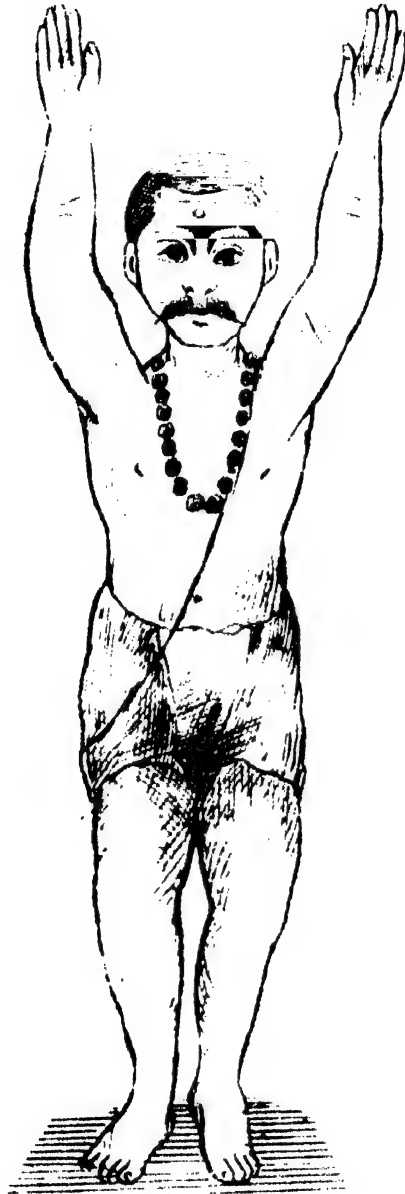
३१. वृक्षासन.



૩૨. અર્ધ વૃક્ષાસન.



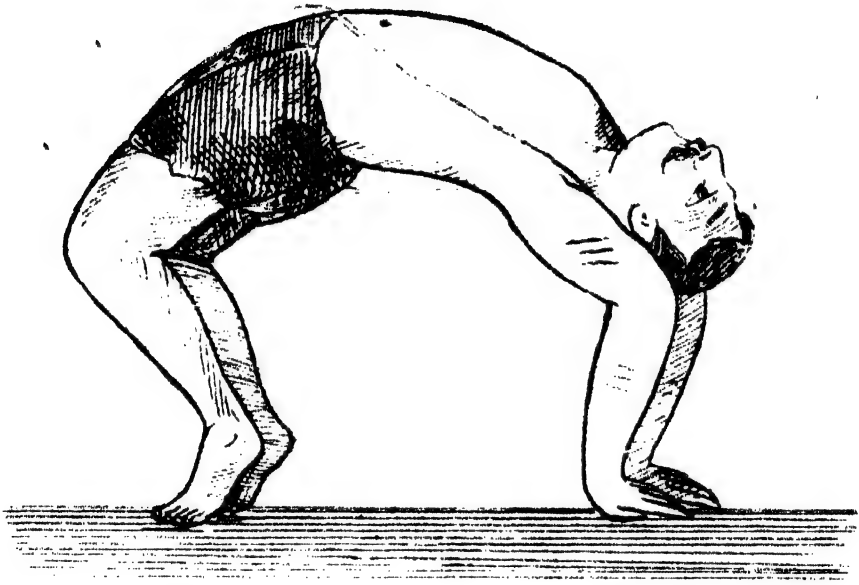
३३. चक्रासन.



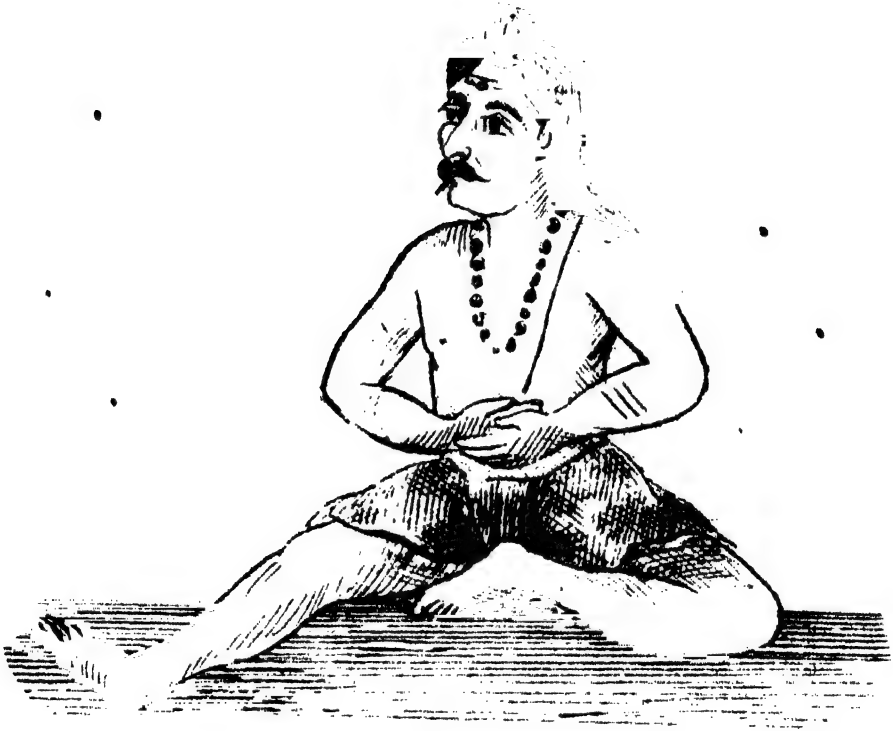
३४. ताडासन.



३५. दक्षिण चतुर्थशिपादासन



३६. ऊर्ध्वधनुरासन.



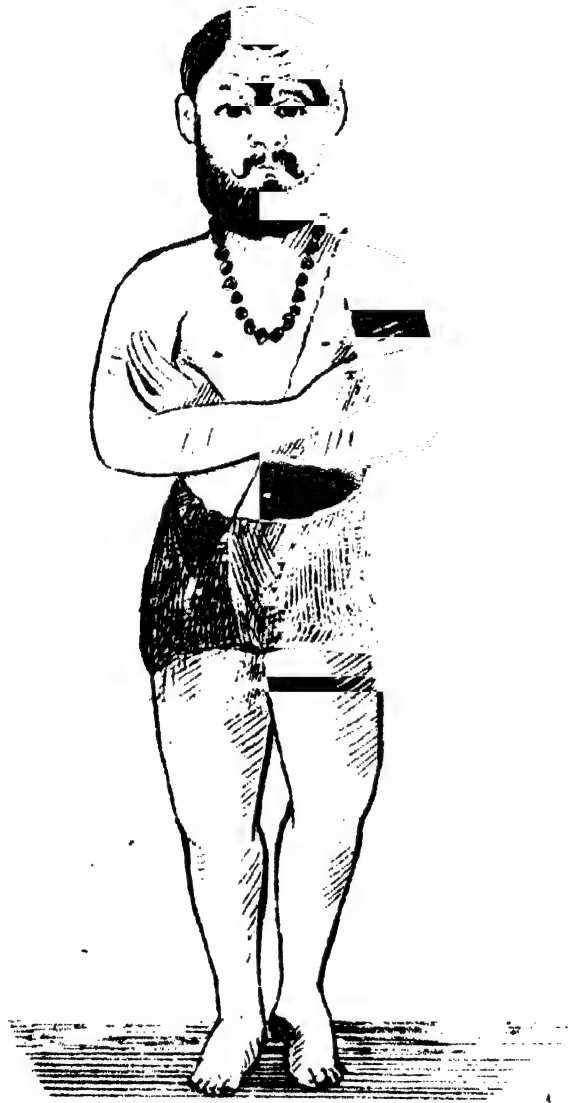
३७. वामसिंहासन.



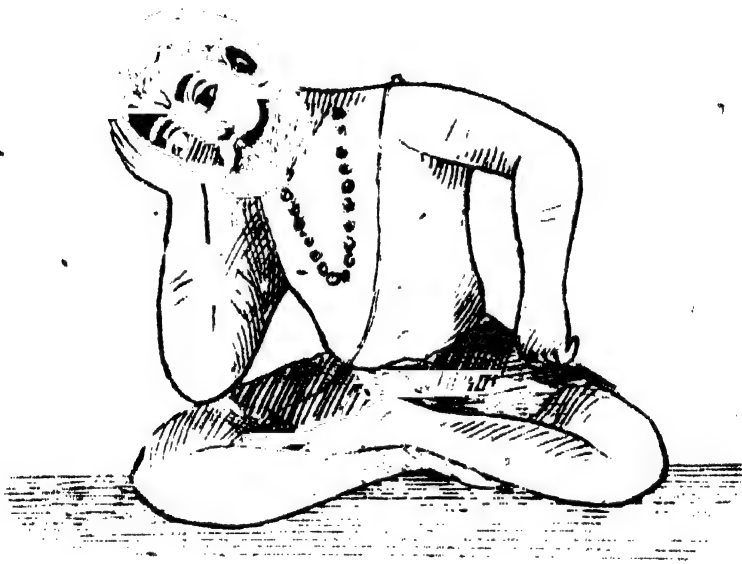
३८. स्वस्तिकासन.



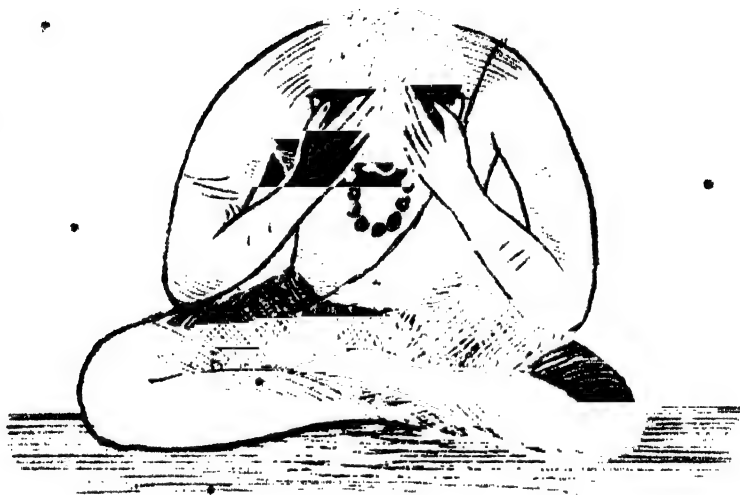
३९. स्थितविवेकासः.



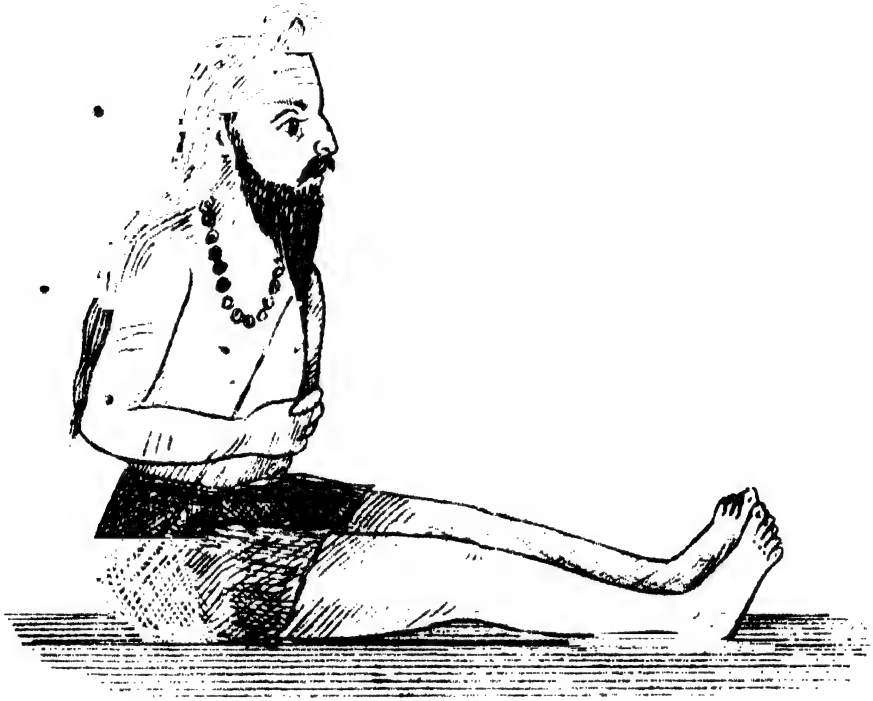
४०. उत्थितविवका न.



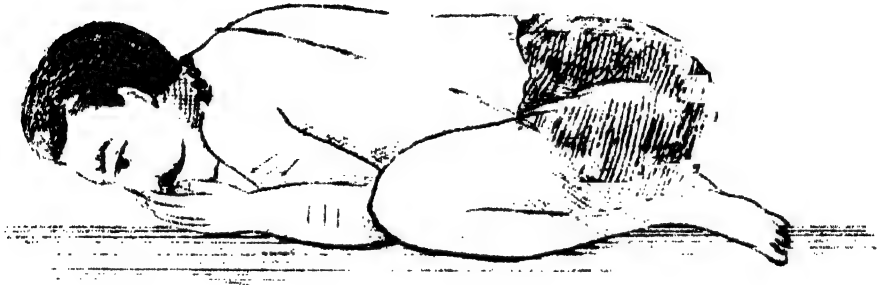
४१. दक्षिणतकासन.



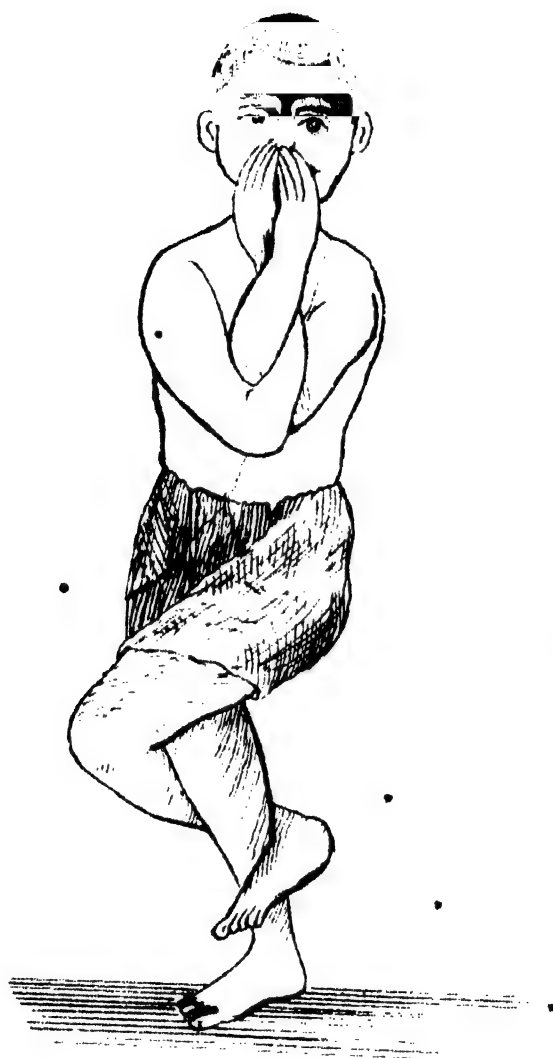
४२. पूर्वतर्कासन.



૪૩. નિઃશ્વાસાસન.



४४. अर्धकूर्मासन.



४५. गरुडासन.



४६. सिंहासन (व्याघ्रासन.)



४७. वामा-कोणासन.



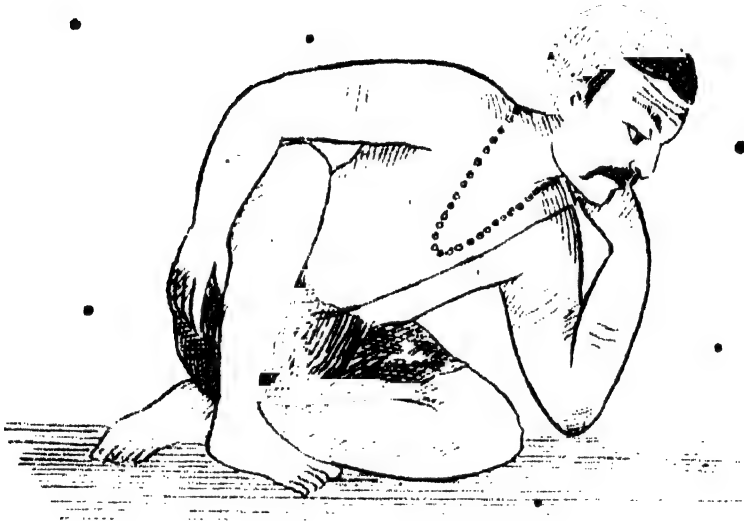
४८. प्रार्थनासन.



४९. दक्षिणपादत्रिकोणासन.



५०. पूर्णपादत्रिकोणासन.



५१. वामभुजासन.



५२ वायहस्तभयंकरासन.



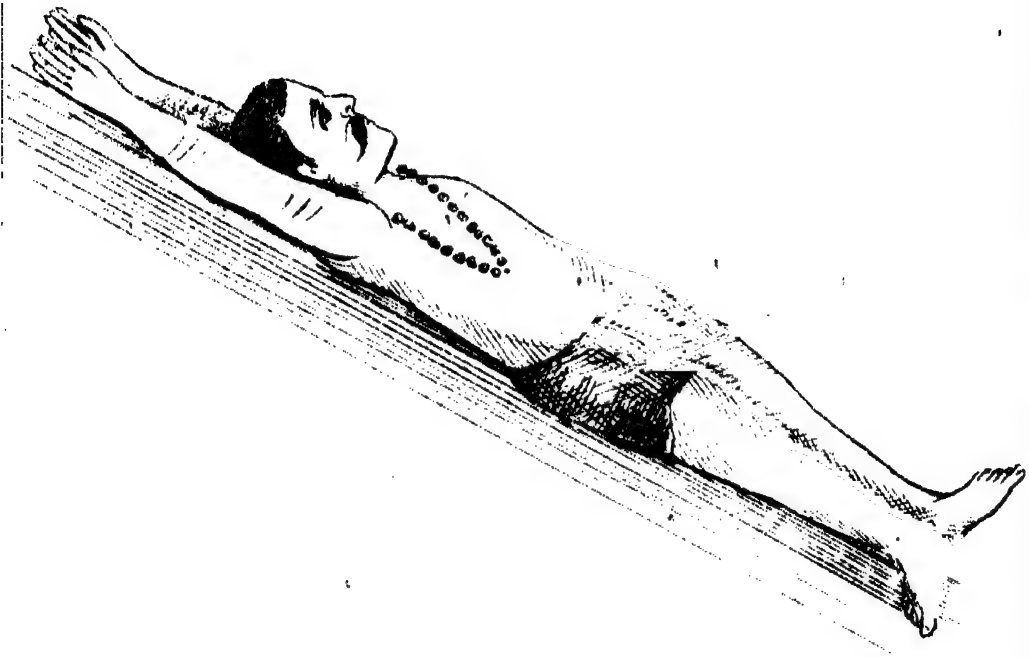
५३ अंगुष्ठासन.



५४ उत्कटासन.



५५ वामभंगुष्ठासन.



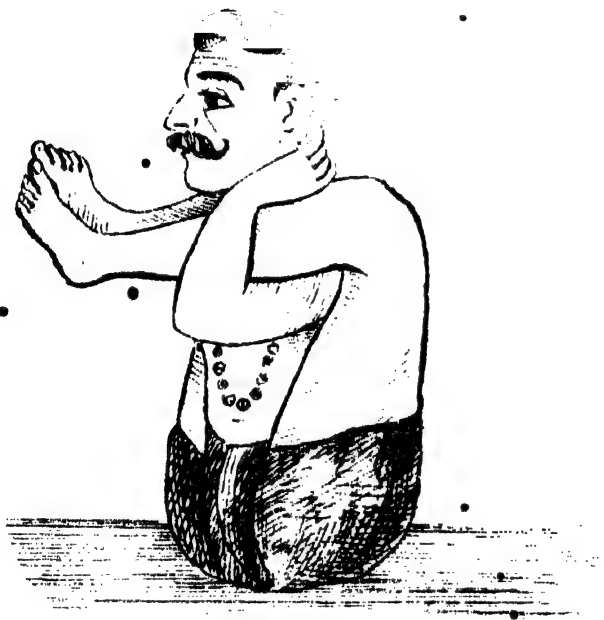
५६ ज्येष्ठिकासन.



५७ वामभर्षपादासन.



५८ वामहस्तमुजासन.



५९ हस्तभुजासन.



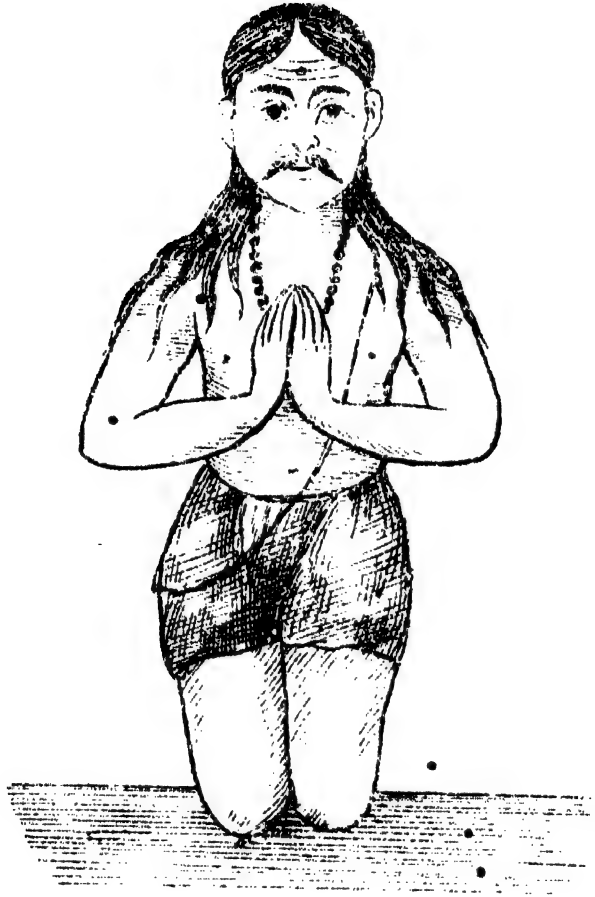
६० वामवक्र सन.



६१ श्यामलान्वासन.



६२ लक्ष्मणासन.



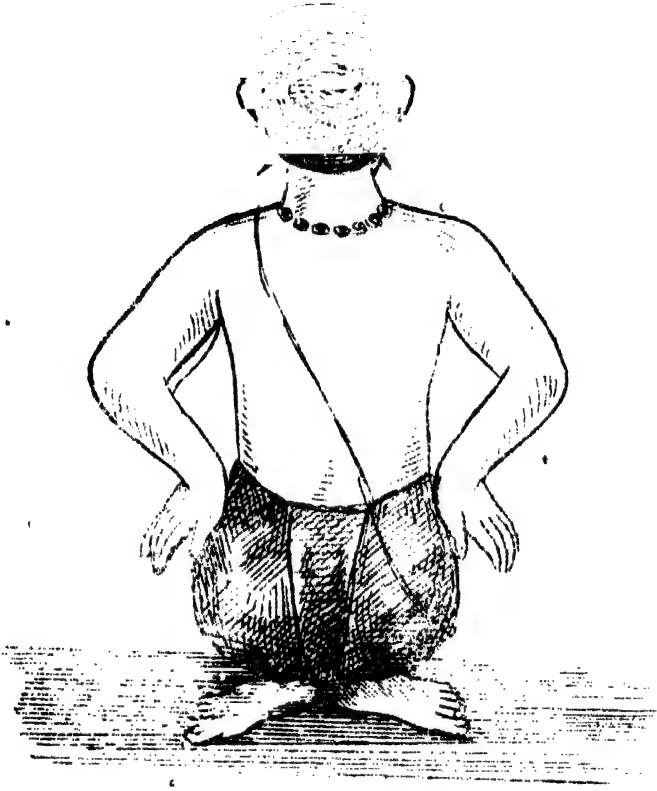
६३ त्रिसंभासन.



६४ वामपाद अपानगमनासन.



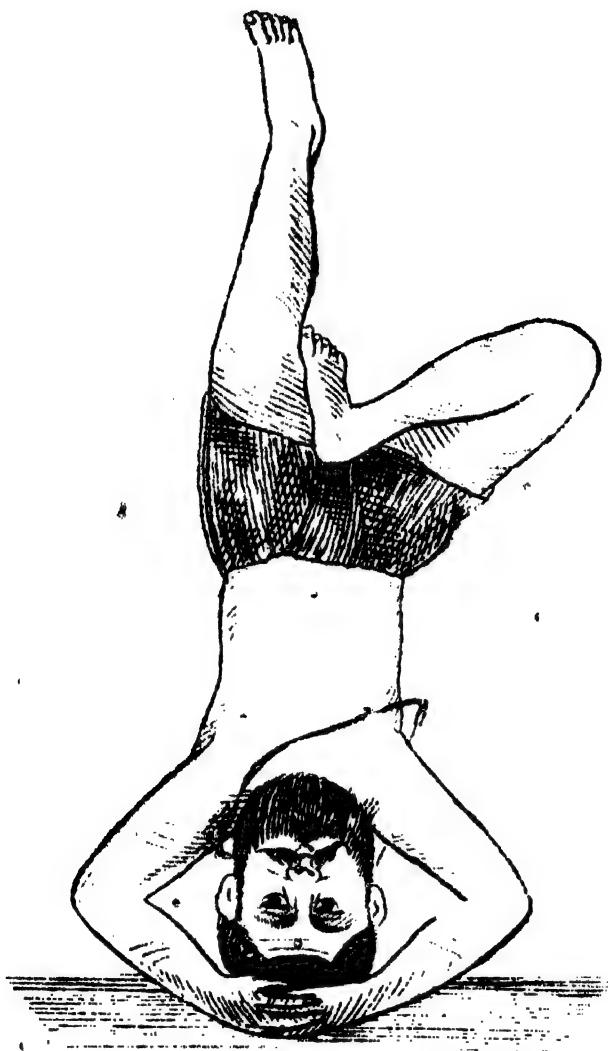
६५ वामहस्त चतुरकोणासनः.



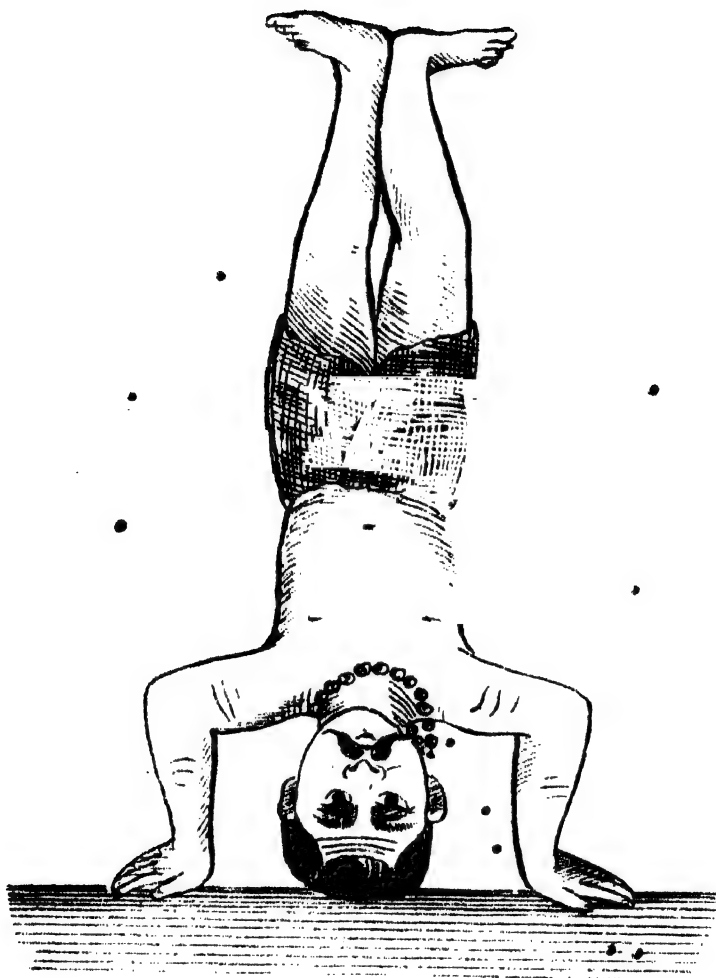
६६ कूर्मासन (गोमुखासन.)



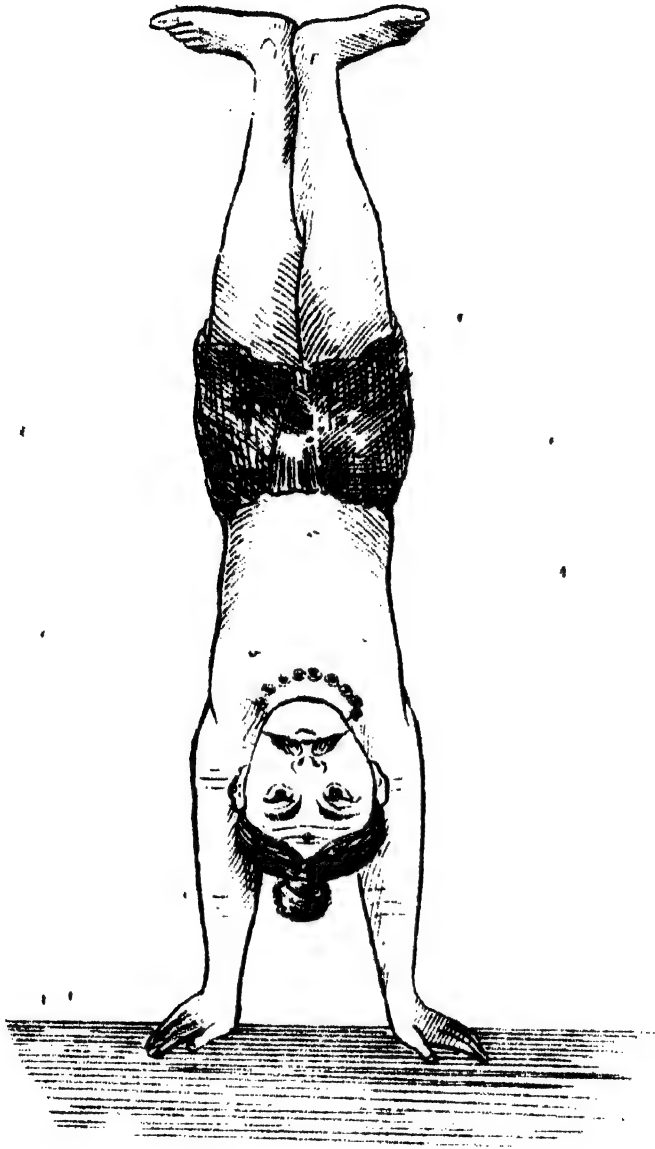
६७ गर्भासन.



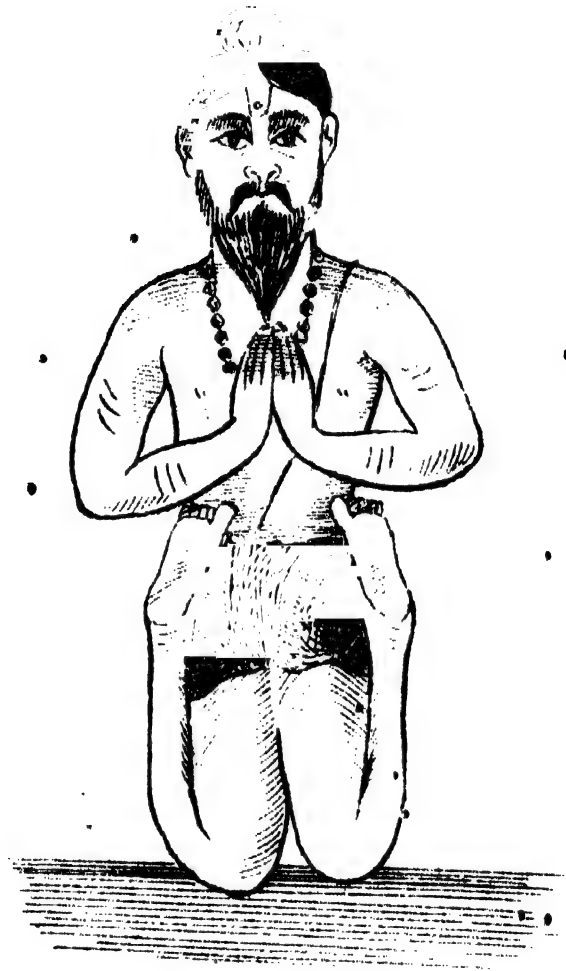
६८ एक पादवृक्षासन.



६९ मुक्तहस्तवृक्षासन.



७० हस्तवृक्षासन.



७१ द्विपादपार्श्वसन.



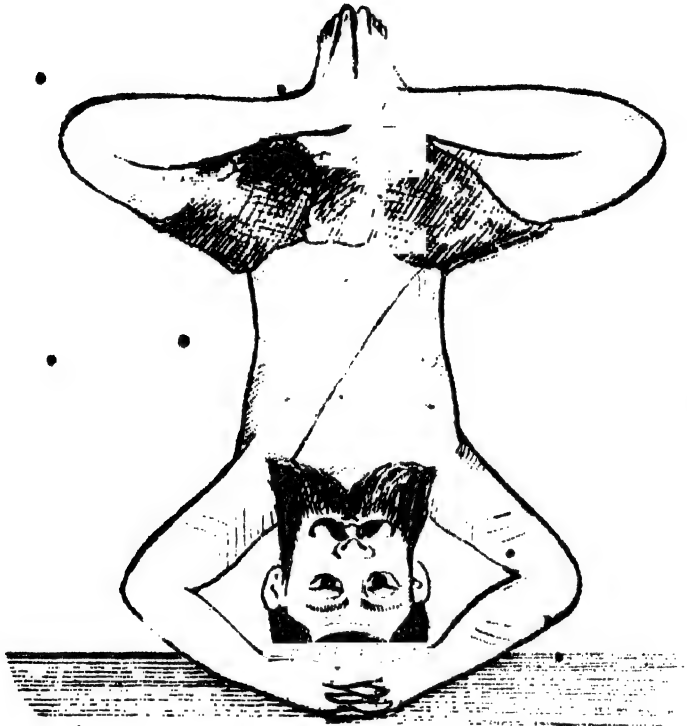
७२ कंदपीडनास .



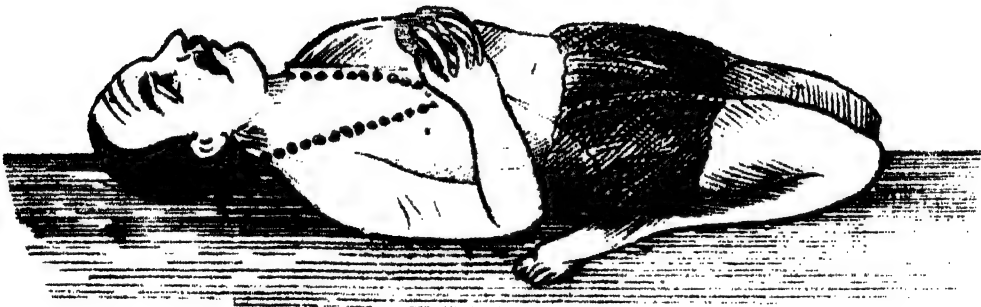
७३ प्रौढासन (वामार्धपद्मासन.)



७४ उर्ध्वधानासन.



७५ ऊर्ध्वसंयुक्तपादासन.



७६ अर्ध शवासन.



७७ उत्तान कूर्मासन.



ॐ उत्कटासन.



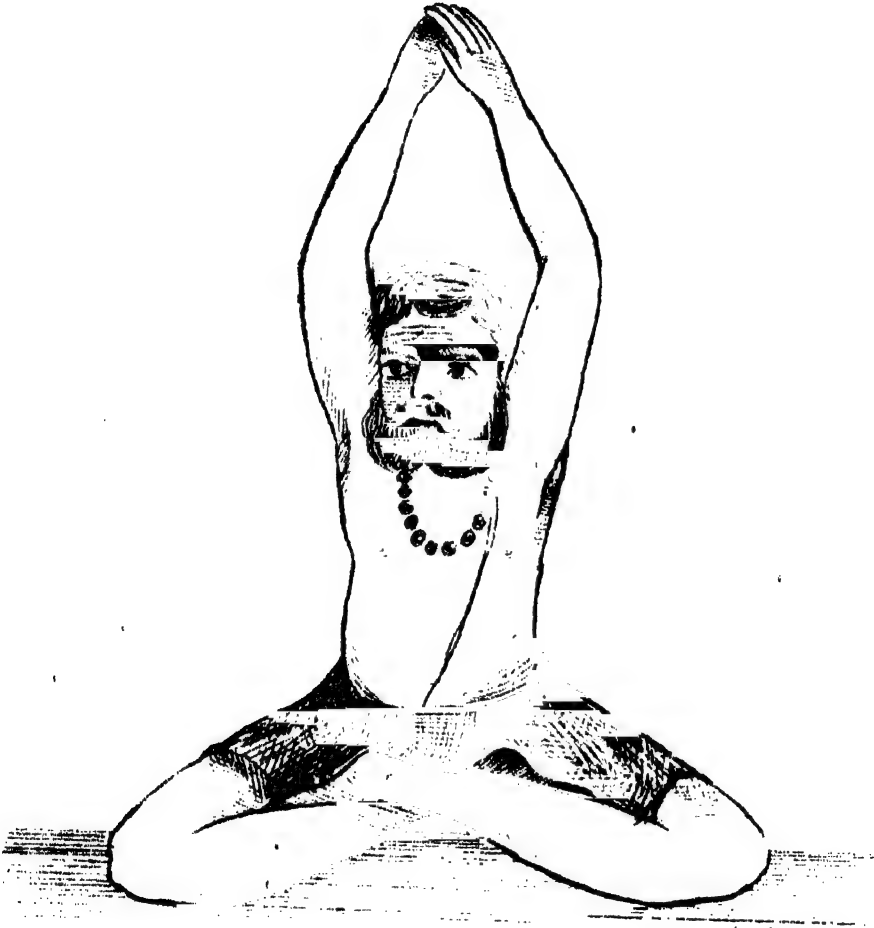
૭૧ અપાનાસન.



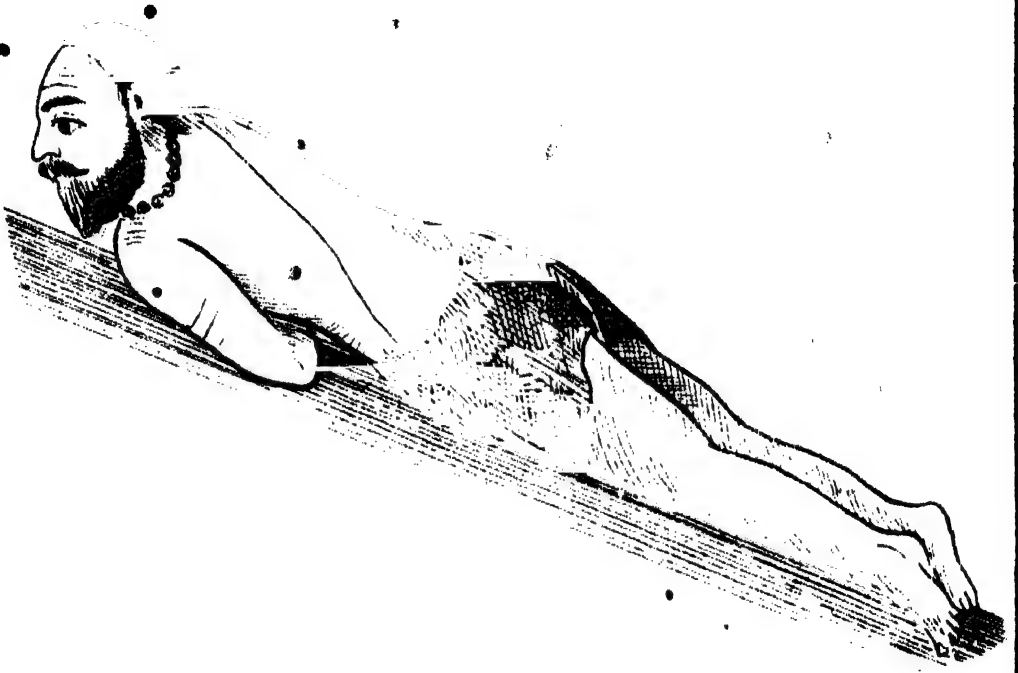
८० योन्यासन.



८१ मंडुकासन.



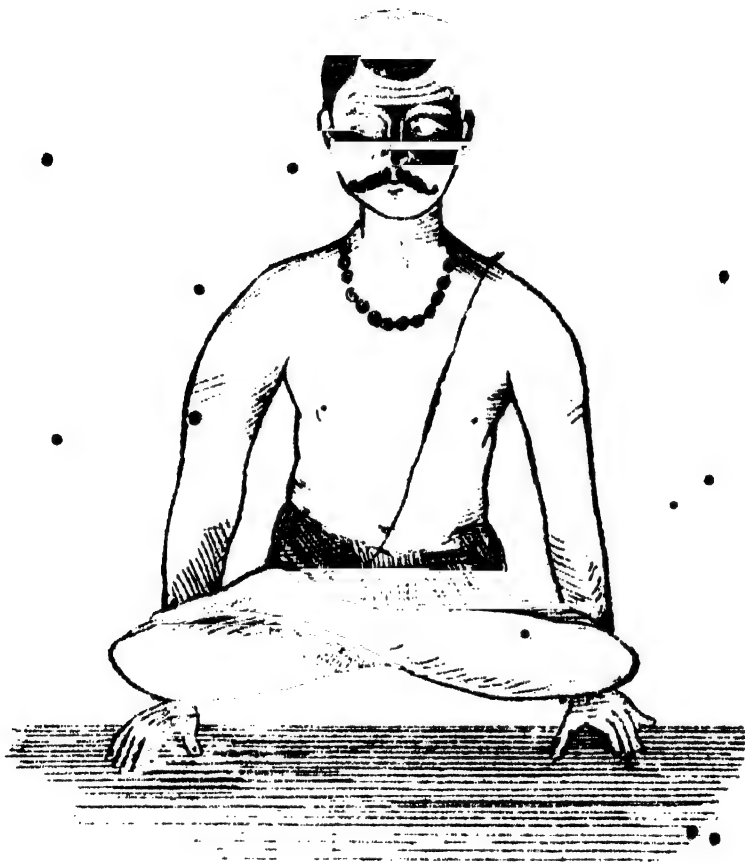
८२ पर्वतासन.



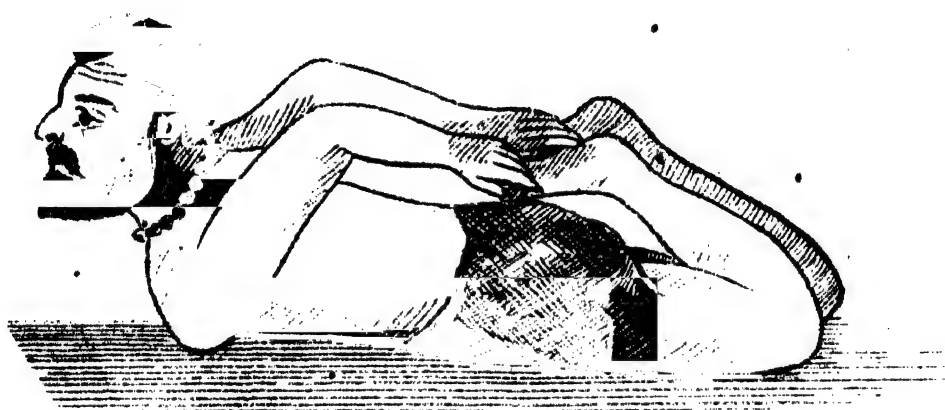
८३ शङ्खभासन.



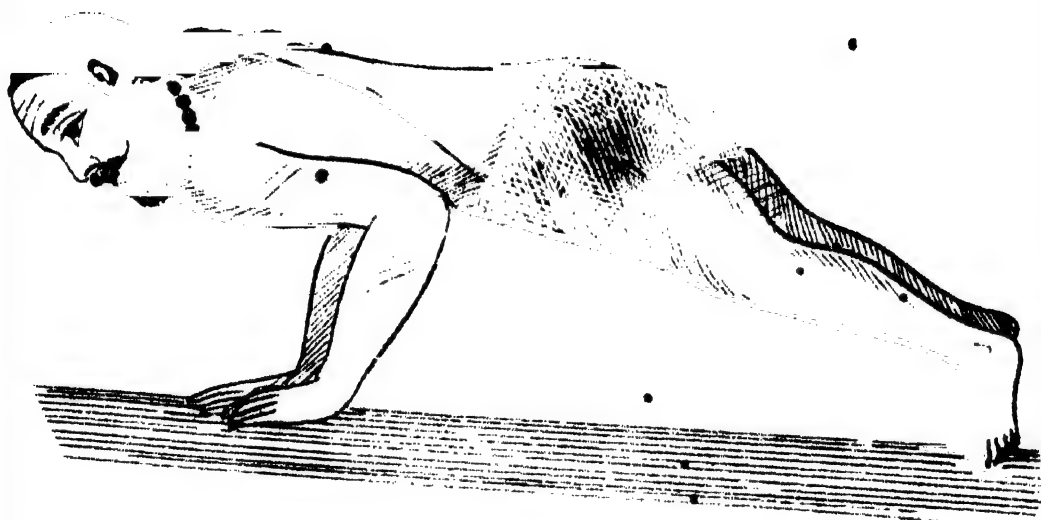
८४ कोकिलासन.



८५ लोलासन.



८६ उष्ट्रासन-



८६ - हंसासन.



८७ प्राणासन.



८८ कामुकासः.



८९ आनंदमदिरासन.



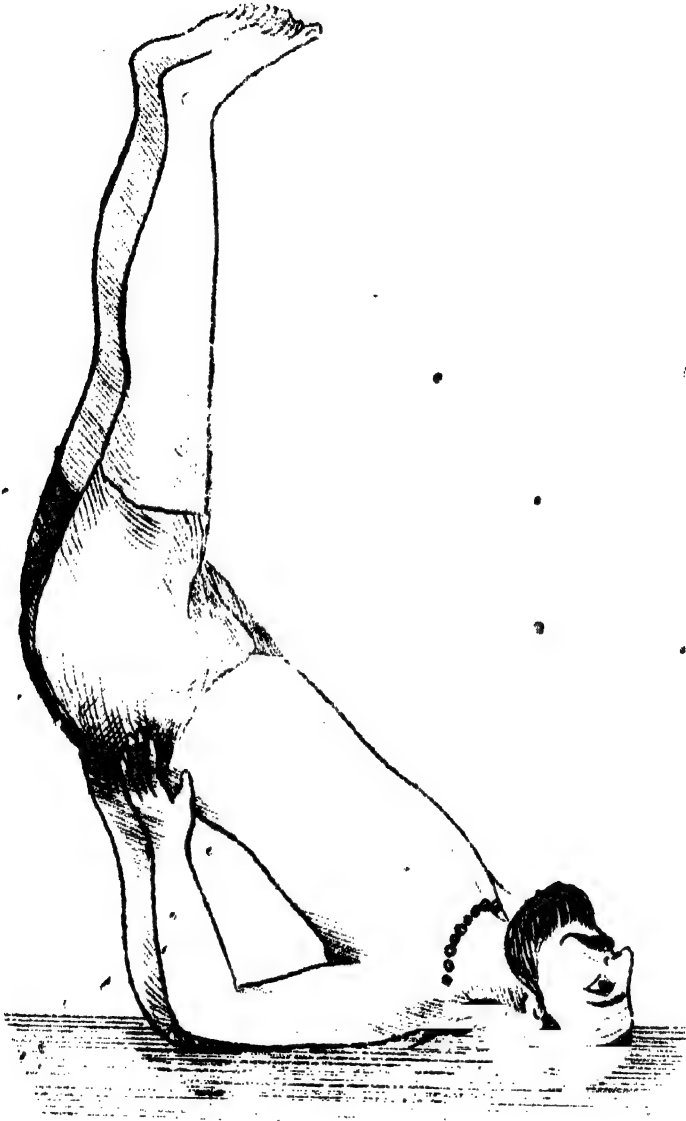
९० खंजनासन



९१ क्षेमासन.



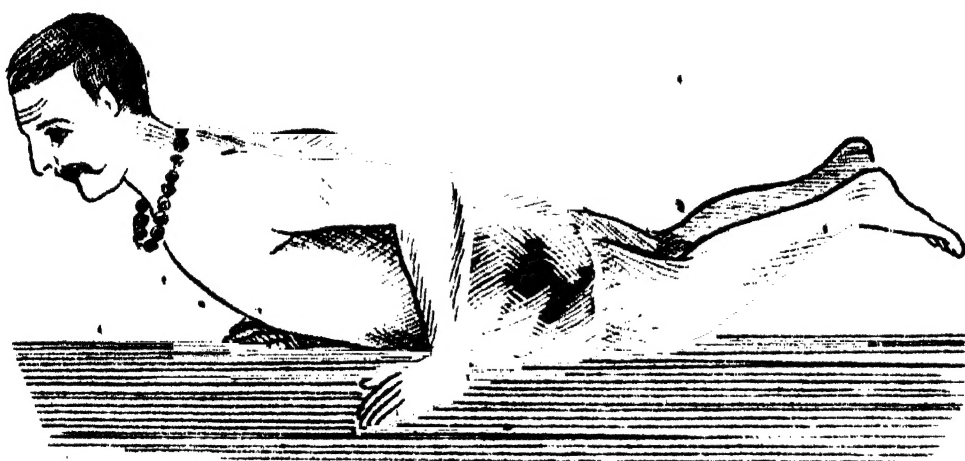
१२ ग्रंथिभेदनासन.



१३. सर्वांगासन.



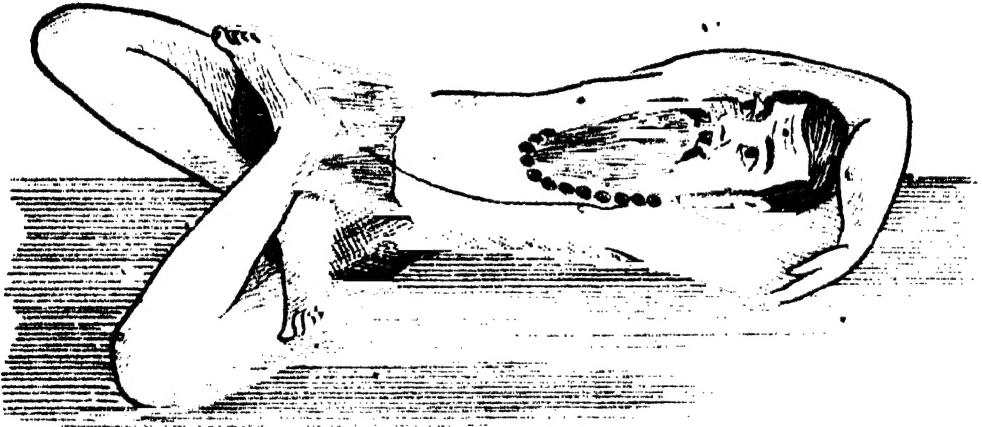
९४ समानासन.



९५ भुजंगासन.



१६ पवनासन.



९७ मत्स्यासन.

